Grade VII

TEACHER'S HANDBOOK FOR HAPPINESS CLASS

State Council of Educational Research and Training, Delhi
and
Directorate of Education, Govt. of NCT of Delhi

July 2019

ISBN: 978-93-85943-93-5
Copies : 7200

Patron

Sh. Manish Sisodia
Dy. Chief Minister and Education Minister, Govt. of NCT of Delhi

Advisor

Mr. Sandeep Kumar, Secretary (Education), Delhi
Mr. Binay Bhushan Director (Education), Delhi
Dr. Sunita S. Kaushik, Director (SCERT), Delhi
Dr. Nahar Singh, Joint Director (SCERT), Delhi

Administrative Support

Dr. Rajesh Kumar, Chairperson (Happiness Curriculum Committee)
Ms. Runu Choudhury, OSD (Happiness)
Ms. Geeta Gautam, Lecturer - Maths, SKV, Sultanpur, Delhi

Publication Officer

Dr. Mukesh Yadav, Publication Officer, SCERT, Delhi

Publication Team

Mr. Navin Kumar, Ms. Radha, Mr. Jai Bhagwan

Published by – State Council of Educational Research and Training, New Delhi
Printed by – M/s Graphic Printers, Karol Bagh, New Delhi-5

लेखक मंडल

शिक्षा मंत्रालय

मनीष सिसोदिया, *माननीय उप मुख्यमंत्री एवं शिक्षा मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली*

राज्य शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (SCERT), दिल्ली

डॉ. राजेश कुमार, *अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति, प्राचार्य, DIET, दरियागंज*

डॉ. अनिल कुमार तेवतिया, *प्राचार्य, DIET, दिलशाद गार्डन*

डॉ. श्याम सुंदर, *वरिष्ठ प्रवक्ता, DIET, दरियागंज*

डॉ. संदीप कुमार, *प्रवक्ता, DIET, दरियागंज*

ऋचा, *सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली*

स्वाति चौरसिया, *सी.एम.आई.ई. फेलो, SCERT, दिल्ली*

सेल फॉर ह्यूमन वैल्यू एंड ट्रांसफॉर्मेटिव लर्निंग (CHVTL), SCERT, दिल्ली

जंग बहादुर सिंह, *अध्यक्ष (CHVTL)*

संजीव चोपड़ा, *सदस्य*

श्रवण कुमार शुक्ल, *सदस्य*

अंकित पोगुला, *सदस्य*

स्वाति खन्ना, *सदस्य*

निविता काकरिया, *सदस्य*

संजना चोपड़ा, *सदस्य*

शिक्षा निदेशालय, दिल्ली

राखी शर्मा, *EVGC, राजकीय सर्वोदय कन्या विद्यालय, नंबर-1, अवंतिका, रोहिणी, दिल्ली*

डॉ. अमिता गर्ग, *EVGC, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक सह-शिक्षा विद्यालय, रामपुरा, दिल्ली*

उपासना खत्री, *EVGC, रामानुजन सर्वोदय कन्या विद्यालय, महरौली, नई दिल्ली*

प्रियंका डबास, *सहायक अध्यापिका, सर्वोदय कन्या विद्यालय, प्रह्लादपुर, दिल्ली*

अमित कुमार, *सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, नंबर-2, पालम एनक्लेव, दिल्ली*

शिक्षा निदेशालय, हैप्पीनेस मेंटॉर शिक्षक

सुमन रावत, *प्रवक्ता-इतिहास, बचन प्रसाद सर्वोदय कन्या विद्यालय, देवली, दिल्ली*

डॉ. कर्मवीर सिंह, *प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, रानी खेड़ा, दिल्ली*

आशा रानी, *प्रवक्ता-इतिहास, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक कन्या विद्यालय, छतरपुर, दिल्ली*

नीरू पुरी, *प्रवक्ता-राजनीति विज्ञान, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ मा. विद्यालय, साईट-2 सेक्टर-6, द्वारका, दिल्ली*

अनिल कुमार सिंह, *प्रवक्ता-हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय नं.-1, झील खुरंजा, दिल्ली*

विपुल कुमार वर्मा, *टी.जी.टी.-ड्राइंग, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, न्यू अशोक नगर, दिल्ली*

डॉ. गीता मिश्रा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय, त्रिनगर, दिल्ली*

डॉ. रामप्रकाश वर्मा, *टी.जी.टी.-हिंदी, सर्वोदय बाल विद्यालय, एच. ब्लाक, अशोक विहार फेज-1, दिल्ली*

नेहा शर्मा, *टी.जी.टी.-ड्राइंग, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली*

सुमेर सिंह, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय सह-शिक्षा सर्वोदय विद्यालय, दिचाऊँ कलाँ, दिल्ली*

मनोज कुमार मंगला, *टी.जी.टी.-सामाजिक विज्ञान, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, विजय पार्क, दिल्ली*

सुप्रिया, *टी.जी.टी.-गणित, राजकीय सर्वोदय विद्यालय, सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली*

प्रदीप कुमार, *टी.जी.टी.-विज्ञान, सर्वोदय विद्यालय एच-ब्लॉक, सावदा, दिल्ली*

मंजीत राणा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, राजकीय वरिष्ठ माध्यमिक बाल विद्यालय, मुबारकपुर डबास, दिल्ली*

प्रदीप कुमार, *टी.जी.टी.-पंजाबी, सर्वोदय विद्यालय, पूर्वी पंजाबी बाग, दिल्ली*

अविनाश कुमार झा, *टी.जी.टी.-अंग्रेजी, सर्वोदय विद्यालय, के-2 ब्लॉक, मंगोलपुरी, दिल्ली*

संस्थाएँ/गैर सरकारी संगठन एवं व्यक्ति

विक्रम भट, *सलाहकार, उप मुख्यमंत्री, दिल्ली*

मुग्धा, *ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु*

अमित शर्मा, *ड्रीम अ ड्रीम, बेंगलुरु*

मृदु महाजन पोगुला, *अभिभावक विद्यालय, रायपुर*

डॉ. सौम्या अरोड़ा, *बाल मनोवैज्ञानिक एवं माइंडफुलनेस विशेषज्ञ, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

इशिता गुप्ता, *क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट एवं आर्ट थैरेपिस्ट, माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

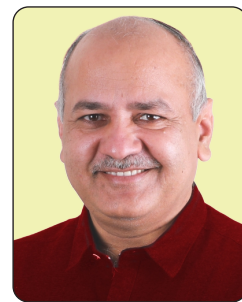
आकांक्षा कुकरेजा, *माइंडप्लस फॉउंडेशन, लुधियाना*

डॉ. सुनंदा ग्रोवर, *ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

मीशू दुआ, *ब्लू ऑर्ब फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

ऋचा शिवांगी गुप्ता, *लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

वेदांत जैन, *लभ्या फॉउंडेशन, नई दिल्ली*

अंकिता बर्नार्ड, *इंटेलीजेली, गुरुग्राम*

उप मुख्यमंत्री व शिक्षा मंत्री

राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र, दिल्ली सरकार

मेरी राय में शिक्षा के दो ही मकसद हैं- आदमी पढ़-लिखकर खुशीपूर्वक जीने की योग्यता हासिल कर सके और दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग देने की योग्यता हासिल कर सके। कुल मिलाकर नर्सरी- के०जी० से लेकर कॉलेज और यूनिवर्सिटी तक की शिक्षा का हासिल-जमा इतना ही है। मैं जब भी यह बात कहता हूँ तो कई बार लोग मुझसे पूछते हैं कि जब सारी शिक्षा ही खुशीपूर्वक जीने के लिए है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम क्यों? जब गणित, विज्ञान, भूगोल, इतिहास, साहित्य, भाषा आदि सभी की शिक्षा का मकसद ख़ुशी ही है तो फिर हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद क्या है?

हैप्पीनेस करिकुलम का मकसद है- ख़ुशी की समझ बनाना। हमारे विद्यार्थियों के लिए वर्तमान जीवन में और भविष्य में, उनके अपने जीवन में खुशी का क्या मतलब है? दूसरों के खुशीपूर्वक जीने में सहयोग का क्या मतलब है? क्या खुशी को मापा जा सकता है? क्या खुशी की तुलना की जा सकती है? दूसरों से तुलना में मिलने वाली खुशी और अपने अंदर से प्रकट होने वाली खुशी का विज्ञान क्या है? कहीं हम सुविधाओं को ही तो खुशी नहीं मान बैठे हैं? इन सब और इन जैसे और सवालों के वैज्ञानिक जवाब अपने अंदर से, अपने आसपास से तलाशने की गतिविधि का नाम है हैप्पीनेस करिकुलम।

दिल्ली के सभी सरकारी स्कूलों में हैप्पीनेस करिकुलम का यह दूसरा वर्ष है। लागू किए जाने के पहले ही वर्ष में इस पाठ्यक्रम की सफलता के किस्से हवाओं में गूँजने लगे हैं। पिछले एक वर्ष के दौरान सैकड़ों प्रधानाचार्य और अध्यापक साथियों ने खुद अपने अनुभव के आधार पर इस पाठ्यक्रम की दिल से सराहना की है। पाठ्यक्रम की सफलता से उत्साहित बहुत से विद्यालय प्रमुखों ने मुझे बताया है कि इसके लागू होने से विद्यालयों में छात्रों की उपस्थिति बढ़ रही है और विद्यालय के अनुशासन में भी उल्लेखनीय सुधार हुआ है। बहुत से शिक्षक साथियों ने बताया है कि इस कार्यक्रम की वजह से बच्चों में पढ़ाई के प्रति रुचि बढ़ी है और अब बच्चे अपने विषयों पर अधिक फोकस करने लगे हैं। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण और उल्लेखनीय उपलब्धियाँ अभिभावकों की ओर से आई हैं जो मुझे खुद शिक्षक साथियों से सुनने को मिली हैं। बहुत से अभिभावकों ने शिक्षक साथियों के साथ अपने बच्चों में आए व्यावहारिक परिवर्तनों का जिक्र किया है। उनका मानना है कि इस पाठ्यक्रम से उनमें माता-पिता और परिवार के प्रति सम्मान बढ़ा है। अब वह अपने परिवार और रिश्तों के प्रति और संवेदनशील होते हुए दिख रहे हैं। अगर ऐसा हो रहा है तो यह वाकई अपने आप में ऐतिहासिक उपलब्धि है। यह एक बहुत बड़ी संभावना की ओर इशारा करती है।

आज जब पूरी दुनिया में आतंकवाद, ग्लोबल वॉर्मिंग और भ्रष्टाचार जैसी विकट समस्याओं के समाधान प्रशासन और शासन के जरिए खोजने की कोशिश हो रही है, उस समय दिल्ली के सरकारी स्कूलों में चल रहा हैप्पीनेस करिकुलम इस बात का गवाह बन रहा है कि मानवीय व्यवहार की वजह से उत्पन्न समस्याओं का स्थायी समाधान केवल और केवल शिक्षा में संभव है। दिल्ली की शिक्षा व्यवस्था इसका एक प्रमाण बनकर सामने आ रही है। मैं बहुत बार इस बात को कहता हूँ कि अच्छी स्कूल बिल्डिंग्स बनवाना, मॉडर्न क्लासरूम्स खड़े करना, आधुनिकतम तकनीक को पढ़ाने में इस्तेमाल करना शिक्षा व्यवस्था की उपलब्धियाँ नहीं हैं। यह सब जरूरतें हैं, लेकिन उपलब्धियाँ नहीं है। शिक्षा की असली उपलब्धि है कि क्या वह वर्तमान और भविष्य की संभावित समस्याओं का समाधान खोजकर आने वाली पीढ़ियों को उसके लिए तैयार करती है अथवा नहीं। हैप्पीनेस करिकुलम मुझे इस संभावना की दिशा में बड़ा और महत्वपूर्ण कदम दिखाई देता है।

इसीलिए दिल्ली में लागू होने के महज एक साल के अंदर आज कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक भारत के विभिन्न राज्यों से शिक्षाविद और शिक्षा व्यवस्था से जुड़े लोग आकर हैप्पीनेस करिकुलम को समझ रहे हैं और अपने-अपने स्तर से इसे अपने यहाँ लागू कर रहे हैं। नेपाल और अफगानिस्तान जैसे देशों में भी हैप्पीनेस करिकुलम को लागू करने की तैयारी हो रही है। पूर्व से लेकर पश्चिमी देशों तक का राष्ट्रीय अंतरराष्ट्रीय मीडिया हैप्पीनेस करिकुलम की प्रक्रिया और परिणामों को बड़ी जिज्ञासा से देख रहा है। उसकी एक बड़ी वजह यह है कि इतने बड़े पैमाने पर हैप्पीनेस पाठ्यक्रम का प्रयोग दुनिया में कहीं नहीं हुआ है। आज दिल्ली के सभी 1000 सरकारी स्कूलों में करीब 10 लाख बच्चे रोजाना हैप्पीनेस की क्लास ले रहे हैं। सारी दुनिया के लिए बहुत बड़ा प्रयोग है।

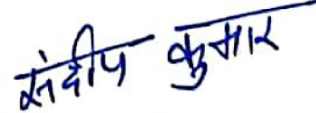
मुझे उम्मीद ही नहीं पूरा भरोसा है कि हमारी दिल्ली की सुयोग्य टीम द्वारा एजुकेशन के माध्यम से हैप्पीनेस करिकुलम अपने उच्चतम लक्ष्य को हासिल करेगा। साथ ही अभिभावकों, विद्यार्थियों और प्रशासकों के साथ-साथ समाज के प्रत्येक वर्ग की अपेक्षाओं पर खरा उतरेगा। इस पाठ्यक्रम की सफलता इस बात पर भी निर्भर करेगी कि हमारे सभी शिक्षक साथी किस हद तक इसे अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

मैं सभी विद्यार्थियों, अभिभावकों, शिक्षकों और अधिकारियों को इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएँ देता हूँ।

मनीष सिसोदिया

SANDEEP KUMAR
IAS

सचिव (शिक्षा)
राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र
दिल्ली सरकार
पुराना सचिवालय, दिल्ली-110054
दूरभाष: 23890187 टेलीफैक्स : 23890119

Secretary (Education)
Government of National Capital Territory of Delhi
Old Secretariat, Delhi-110054
Phone : 23890187, Telefax : 23890119
E-mail : secyedu@nic.in

संख्या–एफ. 27 (2)/एच.सी./2018/डी.आई.ई.टी/डी.जी/ 288

दिनाँक – 03.07.2019

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका के द्वितीय संस्करण का लोकार्पण करते हुए मुझे अत्यन्त हर्ष का अनुभव हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का एक अभिन्न अंग होने के नाते मैं समझता हूँ कि शिक्षा का अर्थ केवल साक्षरता ही नहीं, बल्कि मानव का सर्वांगीण विकास करना है। शिक्षा मानव को कुशल बनाने के साथ–साथ आचरण युक्त बनाने का कार्य भी करती है। अगर शिक्षा यह करने में सफल नहीं होती है तो इस पर पुनर्विचार की आवश्यकता होती है।

यह पाठ्यक्रम इसी दिशा में एक प्रयास है। शैक्षणिक विकास के साथ–साथ बच्चों के एक–दूसरे के साथ मिलकर जीने तथा समस्याओं से निपटने के लिए समझ विकसित करने के लिए दिल्ली शिक्षा विभाग का यह प्रयास अपने आप में अनूठा प्रयास है। हमने कौशल के क्षेत्र में जहाँ बुलंदियों को छुआ है, वहीं सामाजिक तानाबाना टूटता नज़र आ रहा है। किशोरावस्था में बढ़ता तनाव, प्रतियोगिता का दौर, संबंधों के प्रति दूरी तथा भौतिकता के प्रति आकर्षण बढ़ता ही जा रहा है। इन समस्याओं से निपटने के लिए बच्चों के विचारों को अधिकतम पल्लवित करने हेतु हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अहम भूमिका अदा कर सकता है। पिछले कुछ दिनों से हैप्पीनेस पाठ्यक्रम लागू होने के बाद विद्यालयों में बच्चों की उपस्थिति ही नहीं बढ़ी है बल्कि कक्षा में उनकी भागीदारी भी पहले से बेहतर हुई है।

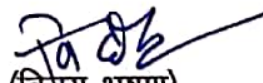
उम्मीद है आने वाले दिनों में इस पाठ्यक्रम को और गम्भीरता के साथ लागू किया जा सकेगा एवं अपेक्षित परिणाम आ सकेंगे। मैं शिक्षा विभाग का मुखिया होने के नाते सभी संबंधित पक्षों को हार्दिक शुभकामनाएँ देता हूँ।

संदीप कुमार

(संदीप कुमार)
सचिव (शिक्षा)

BINAY BHUSHAN, IAS

Director
Education & Sports
Govt. of NCT of Delhi
Old Secretariat, Delhi- 110054
Tel.: 23890172, Fax : 23890355
E-mail : diredu@nic.in
Website : www.edudel.nic.in

D.O. No. PS/DE/2019/138
Date : 5/7/19

संदेश

पिछले कुछ वर्षों में शिक्षा निदेशालय, दिल्ली सरकार ने शिक्षा की गुणवत्ता को सुधारने के लिए अनेक नई योजनाएँ एवं कार्यक्रम लागू किए हैं। हैप्पीनेस पाठ्यक्रम भी ऐसा ही एक समसामयिक प्रयास है।

न केवल विद्यार्थियों अपितु शिक्षकों के लिए भी यह पाठ्यक्रम प्रासंगिक एवं आवश्यक है। समझपूर्वक जीने, अपनी जिम्मेदारी को निभाने की मानसिकता के निर्माण, अपनी उपयोगिता को पहचानकर परिवार एवं समाज की उन्नति में स्वयं की भागीदारी को सुनिश्चित करने तथा मानवीय मूल्यों के साथ जीना सिखाने के लिए यह कार्यक्रम बहुत उपयोगी है।

सभी शिक्षक साथियों से अपेक्षा है कि वे विद्यालय में पूर्ण रूप से तनाव रहित वातावरण तैयार करें ताकि हैप्पीनेस पाठ्यक्रम में दी गई कहानियों, गतिविधियों के भाव को समझकर बच्चे समाज के विकास के लिए अपनी भूमिका का निर्वाह कर सकें। सभी शिक्षक साथियों को शुभकामनाएँ प्रेषित करते हुए मैं आशा करता हूँ कि वे इस पुस्तिका का भरपूर लाभ उठाते हुए प्रत्येक विद्यार्थी को सकारात्मक सोच विकसित करने में पूर्ण सहयोग करेंगे।

सधन्यवाद!

(बिनय भूषण)
निदेशक (शिक्षा)

Dr. (Ms.) Sunita S. Kaushik
Director

State Council of Educational Research and Training
(An autonomous Organisation of GNCT of Delhi)
Varun Marg, Defence Colony, New Delhi - 110024
Tel. : +91-11-24331356, Fax : +91-11-24332426
E-mail : dir12scert@gmail.com

Date : 5/7/2019

D.O. No. : F20(193)/DPB/19-20/3673

संदेश

एस. सी. इ.आर. टी. शिक्षा व्यवस्था का अहम अंग है, इस नाते हमारा यह प्रयास है कि विद्यालयों में पढ़ने वाले विद्यार्थियों के साथ-साथ उनके परिवारों तथा समाज के सर्वांगीण विकास का भरसक प्रयास किया जा सके।

बच्चों के सर्वांगीण विकास को जहां अनेक कारक प्रभावित करते हैं वहीं मानसिकता का विकास उनमें से सबसे महत्वपूर्ण कारक कहा जा सकता है और यही कारक आने वाली पीढ़ियों की सफलता और उनके विकास का द्योतक है।

हैप्पीनेस पाठ्यक्रम के माध्यम से हम बच्चों की मानसिकता में सकारात्मक परिवर्तन की अपेक्षा करते हैं। बच्चे को अपने आसपास के वातावरण की सही समझ विकसित होने पर वह प्रकृति में उपलब्ध संसाधनों का सदुपयोग करने लगता है तथा समाज की चुनौतियों को समझ कर उनका समाधान निकालने लगता है। इसलिए बचपन से ही बच्चों में ऐसी मानसिकता विकसित करके उनको समाजोपयोगी बनाने में हैप्पीनेस पाठ्यक्रम अत्यंत कारगर सिद्ध हो रहा है।

यह पाठ्यक्रम दिल्ली सरकार के शिक्षा मंत्री श्री मनीष सिसोदिया जी के मन मे उपजे उस विचार का प्रतिफल है जिसके अनुसार सही समझ विकसित करके शिक्षा के माध्यम से दुनिया की बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान निकाला जा सकता है।

इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष हैप्पीनेस पाठ्यक्रम की शिक्षक संदर्शिका का दूसरा संस्करण प्रस्तुत करते हुए, मैं इस महत्वपूर्ण कार्य को क्रियान्वित करने वाली टीम के सभी सदस्यों को बहुत बहुत बधाई देती हूं।

आइए हम सब मिलकर इस सपने को साकार करें।

बहुत-बहुत शुभकामनाओं के साथ।

सुनीता कौशिक
05/7/19
डॉ. सुनीता एस कौशिक

आभार

हम उन सभी के प्रति आभार व्यक्त करना चाहते हैं जिन्होंने हमें नर्सरी से आठवीं कक्षा तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए मार्गदर्शन दिया। सबसे पहले हम माननीय उप-मुख्यमंत्री और शिक्षा मंत्री, दिल्ली सरकार श्री मनीष सिसोदिया जी का धन्यवाद करते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की परिकल्पना की और निरंतर सुझाव और प्रोत्साहन प्रदान किया।

हम श्री संदीप कुमार, सचिव, शिक्षा विभाग, दिल्ली सरकार के सहयोग की भी सराहना करते हैं जिन्होंने हैप्पीनेस पाठ्यचर्या के निर्माण में अपना अप्रतिम सहयोग दिया और इसे स्कूलों में लागू करने के लिए प्रोत्साहित किया। हम श्री बिनय भूषण, शिक्षा निदेशक, दिल्ली सरकार के इस पाठ्यचर्या हेतु निरंतर सहयोग प्रदान करने के लिए आभारी हैं। डॉ. सुनीता एस. कौशिक, निदेशक और डॉ. नाहर सिंह, संयुक्त निदेशक, एस.सी.ई.आर.टी. दिल्ली को हमारा हार्दिक आभार जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के लिए मार्गदर्शन दिया। इसके अलावा एस.सी.ई.आर.टी., दिल्ली की पूरी शैक्षणिक और प्रशासनिक टीम के भी हम आभारी हैं जिन्होंने हर तरह से आवश्यक सहयोग प्रदान किया। हम श्रीमती सरोज बाला सेन, एडिशनल डायरेक्टर, शिक्षा निदेशालय, श्री शैलेंद्र शर्मा, मुख्य सलाहकार, शिक्षा निदेशक और श्री बी. पी. पाण्डेय, ओ.एस.डी., स्कूल शाखा (शिक्षा निदेशालय) और इस पाठ्यचर्या निर्माण में सहयोग करने वाले शिक्षा निदेशालय के अन्य सभी अधिकारियों का आभार व्यक्त करते हैं।

हम सह-अस्तित्ववादी दर्शन के प्रणेता श्री ए. नागराज जी के प्रति अपनी कृतज्ञता व्यक्त करते हैं, जिनके सिद्धांत इस पाठ्यचर्या का निर्माण करने में सहायक हुए। हम श्री सोम त्यागी जी के आभारी हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या की रूपरेखा (Framework) के निर्माण और विकास की दिशा में निरंतर मार्गदर्शन किया।

हम पाठ्यचर्या निर्माण-समूह के हृदय से आभारी हैं, जिन्होंने दिन-रात कड़ी मेहनत करके इसे पूरा किया। Cell for Human Values and Transformative Learning के सदस्यों को उनके अथक एवं निस्वार्थ परिश्रम के लिए हमारा हार्दिक आभार। सुश्री चानी चावड़ा (सह-संस्थापक, अभिभावक विद्यालय), श्रीमती सुचेता भट (CEO, Dream a Dream), श्रीमती माधुरी मेहता (CEO, Blue Orb Foundation & Cultivating Values for Complete Life), डॉ. कुणाल काला (Founder) Circle of Life – A unit of Mind Plus Healthcare) Labhya Foundation और अन्य सभी NGOs के प्रति इस पाठ्यचर्या को विकसित करने में उनकी कड़ी मेहनत और प्रतिबद्धता के लिए हम आभारी रहेंगे।

हम IntellyJelly और अभ्युदय संस्थान, धनौरा (हापुड़, उत्तर प्रदेश) के भी आभारी हैं। अभ्युदय संस्थान, अछोटी (रायपुर, छत्तीसगढ़) और Equity Cell, एस.सी.ई.आर.टी. महाराष्ट्र के भी आभारी हैं जिनके द्वारा निर्मित कुछ सामग्री को हमने अपने पाठ्यचर्या में लिया है।

हम अपने साथी मेंटर शिक्षकों, श्री राहुल कुमार, श्री हरि शंकर स्वर्णकार, सुश्री आशा, सुश्री राधा रानी भट्टाचार्य, सुश्री निशा जैन और श्री विष्णु कुमार पाण्डेय का प्रूफ रीडिंग के लिए हार्दिक आभार व्यक्त करते हैं।

हम कवर पेज निर्माण और डिजाइन के लिए श्री जावेद खान और सुश्री अभिनंदिता के भी आभारी हैं। हम श्री इमरान अली (Dream a Dream) का तकनीकी सहयोग के लिए आभार व्यक्त करते हैं। साथ ही हम श्री वरूण खटाना, सहायक अध्यापक, सर्वोदय बाल विद्यालय, फतेहपुर बेरी, दिल्ली के भी आभारी हैं जिनका

प्रशासनिक कार्यों में सहयोग मिला। प्रशिक्षक शिक्षकों, प्रशासनिक कर्मचारियों व अधिकारियों, विशेष रूप से सुश्री नेहा शर्मा और श्री प्रमोद मलिक, DIET दरियागंज के सदस्यों और छात्राध्यापक/ छात्राध्यापिकाओं को धन्यवाद देना चाहते हैं जिन्होंने इस पाठ्यचर्या के कार्य को पूरा करने में अपना सहयोग प्रदान किया। इस पुस्तक के निर्माण हेतु ली गई विषय-वस्तु के लिए हम सभी ज्ञात-अज्ञात योगदानकर्ताओं के प्रति भी आभारी हैं।

हम इस पुस्तक निर्माण से जुड़े सदस्यों के परिवारजनों से मिलने वाले सहयोग के लिए भी आभारी हैं। हम उन लोगों का भी आभार प्रगट करना चाहते हैं जिनके नाम का उल्लेख यहाँ नहीं किया गया है, लेकिन उन्होंने अपना सहयोग पाठ्यचर्या को लागू करने से पहले अपने विद्यालयों में पायलट करने के लिए दिया।

इन सबसे आगे हम दिल्ली के बच्चों को धन्यवाद देते हैं जिन्होंने हमें इस पाठ्यचर्या को विकसित करने के लिए प्रेरित किया।

धन्यवाद!

Rajesh Kumar

(डॉ. राजेश कुमार)

अध्यक्ष, हैप्पीनेस करिकुलम समिति

विषय-सूची

क्र.	विषय	पृष्ठ सं.
1.	**हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा**	1
2.	**शिक्षक साथियों के लिए दिशा-निर्देश**	9
3.	**माइंडफुलनेस खंड**	12
	सत्र 1: माइंडफुलनेस का परिचय	14
	सत्र 2: Mindful Belly Breathing	18
	सत्र 3: Temperature of Breath	22
	सत्र 4: Listening-I	26
	सत्र 5: Listening-II	30
	सत्र 6: Mindful Seeing	34
	सत्र 7: Mindful Drawing	39
	सत्र 8: Awareness of Eating	43
	सत्र 9: Heartbeat	48
	सत्र 10: Progressive Muscle Relaxation-I	52
	सत्र 11: Progressive Muscle Relaxation-II	57
	सत्र 12: Body Scan	62
	सत्र 13: भावनाओं का वर्गीकरण	67
	सत्र 14: Mindfulness of Feelings	71
	सत्र 15: Happy Experiences	76
	सत्र 16: Word Association	80
	सत्र 17: Mindfulness of Thoughts	84
	सत्र 18: Sticky Thoughts	89
	सत्र 19: Gatekeeper	93
	सत्र 20: Thoughts as Traffic	98

4. कहानी खंड **103**

1. माँ का प्यार 105
2. मैं कौन हूँ 107
3. उबुन्टु 109
4. विपुल का निर्णय 111
5. ज़्यादा मीठा 114
6. तस्वीर 116
7. रुक जाना नहीं 119
8. शिक्षा का अर्थ 121
9. तानसेन का संगीत 123
10. तीन तरह के चित्र 125
11. फाइनल शॉट 127
12. खुशी की समझ 130
13. सही में एक, गलती में अनेक 132
14. चाय का प्याला 135
15. दीक्षा 137
16. आचरण ही प्रमाण 139
17. आदत 142
18. कितना बड़ा घेरा 144
19. फकीर का मटका 146
20. कहानी एक बीज की 149

5. गतिविधि खंड **152**

1. एक-दूजे को जानें 153
2. यू आर यूनीक 155
3. क्या कर रहे हो 157

4. आओ ख़ुद को जानें 159
5. बग़ीचे की सैर 161
6. मेरे जीवन का लक्ष्य 163
7. ख़ुशी के पल 166
8. पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए 168
9. किसका फ़ायदा 170
10. आओ मन:स्थिति पहचानें 173
11. मेरी परेशानी मेरे ही कारण 175
12. अच्छा लगना, अच्छा होना 177
13. मेरा रिमोट मेरे पास 180
14. हम सब एक समान 183
15. अपनी-अपनी पर्ची 185
16. तन और मन 187
17. मैं किसका सम्मान करता हूँ 189
18. मैं कैसे पहचाना जाऊँ 191
19. खुश होना: किससे और कितनी देर 193
20. कौन खुश, कौन नाख़ुश 197

6. अभिव्यक्ति खंड 200

1. सम्मान (Respect) 204
सत्र 1.1 206
सत्र 1.2 207
सत्र 1.3 208
सत्र 1.4 209
सत्र 1.5 210

2. कृतज्ञता (Gratitude) 211

सत्र 2.1 212

सत्र 2.2 213

सत्र 2.3 214

सत्र 2.4 215

सत्र 2.5 216

सत्र 2.6 217

सत्र 2.7 218

3. विश्वास (Trust) 219

सत्र 3.1 221

सत्र 3.2 222

सत्र 3.3 223

सत्र 3.4 224

सत्र 3.5 225

4. स्नेह (Affection) 226

सत्र 4.1 227

सत्र 4.2 228

सत्र 4.3 229

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की संक्षिप्त रूपरेखा

1. हैप्पीनेस पाठ्यचर्या क्यों?

1.1. संदर्भ एवं पृष्ठभूमि (Context and Background):

दुनिया का प्रत्येक बालक जन्म से जिज्ञासु, न्याय और ख़ुशी चाहने वाला, सही कार्य-व्यवहार करने के लिए इच्छुक और सत्य बोलने वाला होता है। अलग अलग वातावरण में रहकर बढ़ते हुए धीरे-धीरे बच्चा इन मूलभूत गुणों से दूर होता चला जाता है। वर्तमान में जिस वातावरण में बच्चों का पालन पोषण हो रहा है वह वातावरण अस्थायी एवं सामंजस्य विहीन है। निरंतर बदलते सामाजिक एवं आर्थिक आयामों ने इस बात की कल्पना को भी बेहद मुश्किल कर दिया है कि भविष्य में बच्चे कैसे होंगे और किस तरह का कार्य कर पाएँगे।

वर्तमान दुनिया की दौड़ में हम सफलता पाने के लिए संघर्ष करते हैं परंतु इस उठापटक के बावजूद खुश नहीं हो पाए। यदि हम स्वयं में सुखी रहना सीख लें तो तनाव का स्तर कम हो जाता है और स्वयं के साथ-साथ दूसरों के प्रति भी गहरी अंतर्दृष्टि विकसित होती है। नतीजतन, एक खुश व्यक्ति का गहरी आत्म-खोज के प्रति झुकाव होता है।

वैश्विक खुशी प्रतिवेदन (वर्ल्ड हैप्पीनेस रिपोर्ट 2017) के अनुसार भारत विश्व के सबसे कम खुश राष्ट्रों में गिना जाता है तथा वैश्विक रैंकिग में दुनिया के 155 देशों में से भारत का 122वाँ स्थान है। इतना ही नहीं वैश्विक खुशी प्रतिवेदन 2018 में यह स्थान गिरकर 133वाँ और 2019 में 140 वें तक खिसक गया है।

उपर्युक्त तथ्य पर चिंतन करने से हम यह सोचने के लिए विवश हो जाते हैं कि शिक्षा का मुख्य उद्देश्य केवल विद्यार्थियों को किताबी पढ़ाई देना ही नहीं परंतु उससे कहीं अधिक है। आज भारत में ऐसी पाठ्यचर्या को क्रियान्वित करने की आवश्यकता है जो न केवल भाषा, साक्षरता, अंकों का ज्ञान तथा कला को विकसित करने में मदद करता हो बल्कि साथ-साथ बच्चों के कल्याण तथा खुशी की तरफ भी ध्यान दे।

1.2 विद्यालय परिवेश में हैप्पीनेस

शिक्षा का उद्देश्य अत्यंत विशाल है। इसलिए इसे वर्तमान समाज की आवश्यकता से अलग नहीं देखा जा सकता। अनेकानेक शोध एवं अनुसंधान इस बात की तरफ़ इशारा करते हैं की शिक्षा का प्राथमिक उद्देश्य आश्वस्त, सजग, उत्तरदायी एवं सुखी व्यक्तियों का निर्माण करना है जो मिलकर एक खुश एवं सामंजस्यपूर्ण समाज खड़ा कर सकें। वर्तमान में हम खुशी पाने के लिए संघर्षरत हैं और प्रत्येक कार्य केवल ख़ुशी प्राप्त करने के लिए ही करते हैं।

राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 (NCF 2005) में भी इस बात का उल्लेख किया गया है कि शिक्षा छात्रों के लिए स्वायत्तता की प्रक्रिया हो। NCF 2005 में शिक्षा के उद्देश्यों के अनुसार शिक्षा आत्मान्वेषण तथा स्वयं को गहराई से जानने की प्रक्रिया के तौर पर देखी जानी चाहिए। वर्तमान स्थिति में लोग स्व-कपट (self deception) और आत्म-अज्ञान (self ignorance) को आत्मान्वेषण (self discovery) और आत्मज्ञान (self knowledge) मान कर जी रहे हैं, परिणामस्वरूप आज मानव अपने ही अहं का शिकार होकर स्वयं तथा दूसरों के प्रति छल के चक्रव्यूह में फँस गया है। अंततोगत्वा समाज में अन्याय एवं शोषण व्याप्त हो रहा है। शिक्षा व्यवस्था का मुख्य उद्देश्य छात्रों को इसी प्रकार के शोषण, दमन, छल एवं कपट से मुक्त करना है।

वर्तमान में हैप्पीनेस वैश्विक नीति का मुद्दा बन चुका है। यह दर्शाने के लिए भी शोध प्रारंभ हो चुका है कि छात्र ख़ुश रहकर बेहतर सीखते हैं। इस संदर्भ में यह बात गौर करने की है कि आज दुनिया भर में छात्रों को माइंडफुल या उन्हें सजग बनाने के प्रति अधिक ज़ोर दिया जा रहा है । माइंडफुलनेस का अर्थ वर्तमान क्षणों में किसी दिए हुए उद्देश्य पर

अनिर्णीत रहते हुए किसी विशेष तरीके से ध्यान देना है। Jon Kabat-Zinn, 1982 के अनुसार माइंडफुलनेस हमारे मन में क्षण दर क्षण आने वाले विचारों, भावों और हमारे कार्यो पर ध्यान देने का अभ्यास है।

शिक्षा के नव निर्माण के लिए यूनेस्को द्वारा जारी मूलभूत सिद्धांतों (अधिगम के चार स्तंभ- UNESCO's 4 pillars of learning) में भी अधिगम के मूलभूत पक्ष पर शिक्षकों के लिए निम्नलिखित दिशा-निर्देश प्रदान किए गए हैं:

- जानने के लिए समझना (Learning to know)
- करने के लिए समझना (Learning to do)
- होने के लिए समझना (Learning to be)
- एक साथ रहने के लिए समझना (Learning to live together)

Aristotle का कथन है कि "सुख मानव जीवन का उद्देश्य एवं अर्थ दोनों है। सुख मानव के अस्तित्व का पूर्ण उद्देश्य तथा उसका परिणाम भी है।" Crisp (2000) के अनुसार सुख शिक्षा की एकमात्र स्वाधीन उपलब्धि है।

वास्तव में जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत मानव का समस्त प्रयास केवल अपने अंदर खुशी को अपने भीतर स्थापित करना ही है। खुशी/सुख यानी हैप्पीनेस को सकारात्मक और सुदृढ़ मैत्री और संबंधों के रूप में भी देखा गया है।

बच्चों की वर्तमान में कल्याण एवं भविष्य में सफलता हेतु प्रविधियों की आवश्यकता अटल एवं अकाट्य हो गयी है। डोरोथी नॉल्ट (1998) के अनुसार "बच्चे वही समझते हैं जो वे जीते हैं।" और ऐसा प्रतीत होता है कि वास्तव में सिद्धांत एवं विवेक दोनों इस बात पर सहमत हैं। बच्चों के बचपन के अनुभवों से उनके सीखने, समझने, जीने और विकास का क्रम प्रभावित होता है।

अंततोगत्वा बच्चों के कल्याण, उनके मानसिक स्वास्थ्य तथा समाज के दीर्घ अवधि के मुद्दों को ध्यान में रखकर दिल्ली सरकार ने **हैप्पीनेस पाठ्यचर्या** की यह परियोजना नर्सरी से आठवीं कक्षा में प्रारंभ की है। जैसा कि महात्मा गांधी ने कहा "यदि विश्व में असली शांति चाहते हैं तो बच्चों से शुरू करना होगा"। अत: इस पाठ्यचर्या को स्कूलों में ले जाने से बच्चों के आत्मान्वेषण तथा स्वयं में सामंजस्य स्थापित करने की प्रक्रिया सुनिश्चित की गयी है। और यदि बच्चों में बचपन से ही हैप्पीनेस का बीजारोपण कर दिया जाए तो वह निश्चित रूप से तनाव रहित तथा सुखी वयस्क के रूप में विकसित हो सकेंगे। यह पाठ्यचर्या बेहतर, सकारात्मक, जोश युक्त एवं सुखी समाज की स्थापना की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

2. अवधारणा (Concept):

मानव का प्रत्येक कार्य उसके सुख के प्रति चाहना को ही दर्शाता है। वास्तव में इस मुद्दे को लेकर पूरी मानव जाति में सर्वसम्मति है ही। क्या हैप्पीनेस को समझा जा सकता है? अनुभव किया जा सकता है? और प्राप्त किया जा सकता है? या यह अपने समय पर स्वत: ही हमें प्राप्त हो जाती है? क्या हैप्पीनेस की संभावनाएं हमारे अंदर ही हैं या बाहर? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जिनका संदर्भ हर बालक तथा वयस्क से जुड़ता है।

ए नागराज (1999) के अनुसार- "स्वयं में निर्विरोध, सामंजस्य या स्वीकृति की स्थिति सुख है।" उन्होंने यह भी कहा है कि जब कोई व्यक्ति स्वयं में और साथ ही बाहरी संसार के साथ समन्वय स्थापित करता है तो वह संघर्षविहीन होता है तथा सामंजस्य से जीता है और ऐसी स्थिति को सतत तथा स्थाई बनाए रखने की आवश्यकता महसूस करता है। इस क्रम में स्वयं में सुख की स्थिति, मानव और समाज में ख़ुशहाल व्यवस्था के लिये पृष्ठभूमि है।

सामान्यतः सुख की प्राप्ति इच्छाओं की पूर्ति से होती है। हमारी बहुत सी इच्छाएँ पाँच ज्ञानेंद्रियों के माध्यम से पूरी हो जाती हैं। जैसे खेल खेलना, संगीत सुनना, स्वादिष्ट भोजन खाना, अच्छी सुगंध आदि कार्यों को पूर्ण होने से हमें खुशी मिलती है। ऐसी संवेदनाओं से सुख के अलावा हमें उस समय भी सुख एवं संतुष्टि का अनुभव होता है जब हमारी भावनाओं जैसे विश्वास, सम्मान, सुरक्षा, प्यार, स्नेह, ममता आदि की पुष्टि संबंधों में पूरी होती है।

अगर इसे और विस्तार से देखें तो जैसे-जैसे बच्चे बड़े होते हैं उनका संज्ञानात्मक, मनोदैहिक तथा प्रभावी योग्यताओं का विकास होता ही है। Piaget के संज्ञानात्मक एवं प्रभावी विकास के सिद्धांत (1983) के अनुसार सैद्धांतिक एवं काल्पनिक सोच तथा अमूर्त तर्कशक्ति का विकास इन्हीं विकास के दिनों में होता है। इस अवस्था में बालकों में ज्ञान के प्रति जिज्ञासा, दुनिया को समझने के प्रति जिज्ञासा तथा ज़िंदगी का उद्देश्य और अर्थ को जानने की प्रबल इच्छा विकसित होती है।

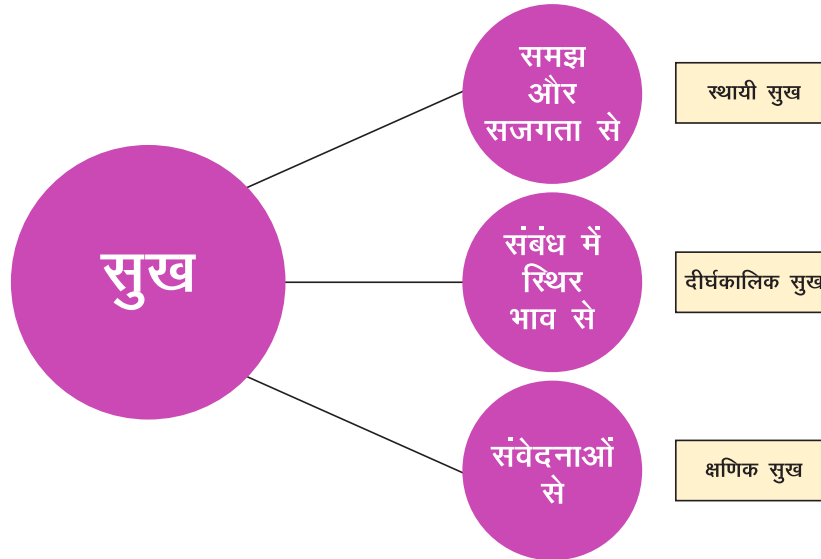
ए. नागराज (1999) ने हैप्पीनेस का एक मॉडल प्रतिपादित किया है। इस मॉडल के अनुसार मानव जाति का जीना चार आयाम - कार्य, व्यवहार, विचार और अनुभव - का समन्वय है। इन आयामों से हमारी संवेदनाएं, भावनाएं, समझ तथा जागरूकता जुड़ी हुई हैं। अगर इन्हें एक साथ जोड़कर देखें तो इससे एक हैप्पीनेस त्रय (Happiness triad) बनता है। दूसरे शब्दों में मानव में इन सभी आयाम में जीने से तृप्ति की अपेक्षा बनी रहती है। यह तृप्ति शांति व संतोष के रूप में सामने आती है। यही सुख है।

हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad):

1. **संवेदनाओं से (Through Senses):** इस प्रकार का सुख हमें पाँच इंद्रियों से मिलता है जिनमें शब्द, स्पर्श, रूप, रस, गंधेंद्रियाँ शामिल हैं। हम महसूस करते हैं कि अच्छा भोजन खाकर, एक फिल्म देखकर, अच्छा मनपसंद संगीत सुनकर हम भले ही खुश हो जाते हों परंतु यह ख़ुशी कुछ ही समय तक रहती है। एक मिठाई का टुकड़ा खाने, एक अच्छी फिल्म देखने से प्राप्त खुशी कुछ सेकेंड से लेकर कुछ घंटे तक रह सकती है इसलिए इस प्रकार सुख को **क्षणिक सुख (Momentary Happiness)** कहा गया है।

2. **संबंधों में स्थिर भाव से (Through Stable Feelings in Relationships):** हमारे सभी संबंधों से हमें स्नेह, ममता, कृतज्ञता, विश्वास, सम्मान जैसे भावों की अपेक्षा रहती है। यह भाव संबंध के मोल को स्थापित करते हैं, इसीलिए इन्हें मूल्य भी कहा है। इन मूल्यों के निर्वाह की अपेक्षा हम में बनी रहती है। ये अपेक्षाएँ किसी भी प्रकार की भौतिक तथा सांसारिक वस्तुओं से पूरी नहीं हो सकती। ये केवल भाव से ही पूरी होती हैं। इन भावों की अपेक्षाएँ पूरी होने पर ही हमें खुशी मिलती है। जब हम किसी के प्रति स्नेह, विश्वास, सम्मान, कृतज्ञता आदि महसूस करते हैं तो हमें सुख का अनुभव होता है। यह सुख हमारे साथ ज़्यादा समय तक बना रहता है इसलिए इसे **दीर्घकालिक सुख (Long Term or Deeper Happiness)** कहते हैं। हमारे मन पर इस गहरे सुख का प्रभाव दीर्घकालिक (लम्बे समय तक) होता है और संबंधों में जीने में मदद करता है।

3. **समझ और सजगता से (Through Learning and Awareness):** इस प्रकार का सुख अपने विचारों के प्रति सजग होना, अपने कार्यों के प्रति ध्यान देना, तथा अंतरर्द्वंद्व से मुक्त होने से संबंधित है। इस प्रकार का सुख समझ से जुड़ता है। ऐसी स्थिति हमें तब प्राप्त होती है जब हम किसी समस्या का समाधान ढूंढते हैं, कुछ नया सीखते हैं या किसी नए संप्रत्यय को समझते हैं, उसके अर्थ को जानते हैं। यह सुख हममें बना रहता है इसलिए इसे **स्थायी सुख (Sustainable Happiness)** कहा है। इस प्रकार के सुख में विचारों की स्पष्टता, स्वयं की गहरी समझ, वास्तविकता पर ध्यान केंद्रित होना, मनन करना, कारण को समझना, उद्देश्य को जानना तथा इन सबको अपने जीवन से जोड़ना शामिल है।

ऐसी समझ से उत्पन्न स्थायी सुख की स्थिति सामाजिक, भावनात्मक तथा व्यवहारात्मक समस्याओं के समाधान के लिए संजीवनी है। जिस व्यक्ति में समझ से ख़ुशी उत्पन्न होती है वह इस ख़ुशी को बनाए रख पाने में समर्थ होता है। वह विकट परिस्थितियों में भी धैर्यपूर्ण और शांत रहता है। ऐसा व्यक्ति संज्ञानशील, आत्मीय, दयालु होता है और स्वयं का लक्ष्य तथा ज़िंदगी के उद्देश्य की समझ के साथ होता है।

हैप्पीनेस पाठ्यचर्या इस उद्देश्य से बना है कि विद्यार्थियों का ध्यान क्षणिक सुख से और गहरे संबंधों में स्थिर भाव तथा समझ से स्थायी सुख की तरफ जाए। इससे वे स्वयं में, संबंधों में तथा समाज में सुख (हैप्पीनेस) को समझ सकेंगे। इस प्रयास से विद्यार्थी बाह्य दुनिया में ख़ुशी/सुख ढूँढने के स्थान पर स्वयं में समझ और मूल्यों के आधार पर अपनी ख़ुशी सुनिश्चित करने में सक्षम हो सकेंगे।

3. पाठ्यक्रम का प्रारूप (Syllabus Outline):

इस पाठ्यक्रम का निर्माण हैप्पीनेस त्रय (Happiness Triad) के आधार पर किया गया है। पाठ्यक्रम का मूल उद्देश्य सार्थक तथा मननशील चिंतन को बढ़ावा देने वाली कहानियों एवं गतिविधियों के माध्यम से बच्चों को स्थायी ख़ुशी की तरफ अग्रसर करने में मदद करना है। नियमित रूप से हैप्पीनेस की कक्षाएँ बच्चों को अपने विचारों, भावों तथा व्यवहार में संबंध को समझने और स्वयं, परिवार, समाज तथा आसपास के वातावरण पर होने वाले इसके प्रभाव के विषय में सोचने में मददगार साबित होंगी। यह पाठ्यक्रम पूर्ण रूप से सार्वभौमिक तथा बच्चों की आयु के अनुरूप तैयार किया गया है। अन्य किसी भी विषय की तरह हैप्पीनेस विषय का भी प्रतिदिन एक पीरियड होगा। शिक्षकों के लिए तैयार की गई 'Teacher's Handbook for Happiness Classes' में ध्यान देने की गतिविधियाँ (Mindfulness), कहानियाँ, गतिविधियाँ तथा चिंतन के प्रश्न एवं आत्माभिव्यक्ति को शामिल किया गया है। इस पाठ्यक्रम से अपेक्षा है कि यह बच्चों के सजगता के स्तर, ध्यान देने तथा ख़ुशी को गहराई तक समझकर सार्थक जीवन जीने में मददगार साबित होगा।

इस पाठ्यक्रम को तीन खंडों में विभाजित किया गया है जिसमें निम्नलिखित इकाइयों को शामिल किया गया है:

खंड 1: समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना

इकाई 1: अपनी आवश्यकताओं को जानना

इकाई 2: स्वयं के साथ सामंजस्य स्थापित करना

इकाई 3: खुशी या सुख को अपने लक्ष्य के रूप में पहचानना।

इकाई 4: शिक्षा क्यों?

खंड 2: भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना

इकाई 5: हम एक समान कैसे हैं?

इकाई 6: संबंधों में सामंजस्य

इकाई 7: संबंधों में मूल्यों को समझना

इकाई 8: सहयोग एवं मिल-जुलकर जीना

खंड 3: अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी

इकाई 9: परस्पर जुड़े हुए समाज में जीना

इकाई 10: प्रकृति के साथ सहअस्तित्व

इन सभी इकाइयों का निर्माण इस तरह से किया गया है कि ये एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं। जैसे-जैसे बच्चा अगली कक्षा में प्रवेश करेगा तो इन इकाइयों की विषयवस्तु की गहराई बढ़ती चली जाएगी।

सातवीं कक्षा के हैप्पीनेस पाठ्यक्रम को इस तरह से डिजाइन किया गया है कि इसमें बच्चों की आयु एवं उनके विकास के अनुरूप माइंडफुलनेस की गतिविधियाँ, चिंतन विकसित करने वाली कहानियाँ, मननपूर्ण गतिविधियाँ एवं आत्माभिव्यक्ति शामिल हैं। इससे विद्यार्थी बेहतर चिंतन कर सकते हैं, अपने विचारों एवं भावों में अधिक गहराई तक जा सकते हैं तथा उनके व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा सकता है।

क्रम संख्या	खंड	इकाई एवं सत्र
1.	समझ एवं सजगता के माध्यम से ख़ुशी/सुख की तलाश करना/ का पता लगाना	• इस बात को पहचानना कि शरीर की आवश्यकताएँ कैसे पूरी होती हैं • इस बात को पहचानना कि स्वयं की आवश्यकताएँ कैसे पूरी होती हैं • ज्ञान क्या है-इस बात को समझना • ज्ञान एवं आत्म चिंतन के संबंध को समझना • स्वयं तथा आसपास की स्थिति के बारे में अपनी मान्यताओं एवं धारणाओं का मूल्यांकन करना • सदैव सुखी/खुश रहने की इच्छा को समझना • स्पष्टता एवं समृद्धि के भाव को समझना • स्थाई खुशी क्या है -इस बात को जानना • सुख या स्थाई खुशी के बारे में अपनी मान्यताओं का मूल्यांकन करना • समृद्धि के बारे में मान्यताओं का मूल्यांकन करना • शिक्षा में हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की आवश्यकता को समझना • सुख या स्थाई खुशी एवं शिक्षा में संबंध को समझना

2.	भावों के माध्यम से संबंधों में ख़ुशी को अनुभव करना	• मानव-लक्ष्य के आधार पर मानव में समानता को समझना • क्षमता, कार्यक्रम एवं उद्देश्य के आधार पर मानव की समानताओं को पहचानना • संबंधों में न्याय की इच्छा को समझना = भावों/मूल्यों का परस्पर निर्वाह • संबंधों के बारे में मान्यताओं का मूल्यांकन करना • भावों एवं मूल्यों को पहचानना – विश्वास (Trust) – सम्मान (Respect) – कृतज्ञता (Gratitude) – स्नेह (Affection) – ममता (Care) – वात्सल्य (Guidance) – सौजन्यता (Collaboration) – सौहार्द (Cordiality) – सौम्यता (Humility) – निष्ठा (Commitment) – उदारता (Generosity) – सहजता (Forthrightness) – सरलता (Simplicity) • भागीदारी में विश्वास एवं उपयोगिता को महसूस करना • आस-पड़ोस तथा समाज में भागीदारी • व्यवस्था को बनाए रखने में मदद करना (कक्षा तथा परिवार में) • दूसरों के अध्ययन में मदद करना, जैसे छोटे भाई-बहन सहपाठी आदि
3.	अपनी भागीदारी के माध्यम से ख़ुशी	• भागीदारी से उत्पन्न विश्वास एवं उपयोगिता को महसूस करना/समझना • व्यवस्था को बनाए रखने में प्रकृति की चार अवस्थाओं की अद्भुतता तथा पूरकता को पहचानना- पदार्थ अवस्था, प्राण अवस्था, जीव अवस्था तथा मानव या ज्ञान अवस्था

4. अधिगम संप्राप्ति (Learning Outcomes):

एक वर्ष तक हैप्पीनेस पाठ्यचर्या की कक्षा से गुजरने पर छात्रों में निम्न क्षमताओं का विकास अपेक्षित है:

क. सजगता एवं ध्यान देने का विकासः

- बच्चों में स्वयं के प्रति जागरूकता का स्तर बढ़ता है तथा ध्यान देने की क्षमता का विकास होता है।
- विषय वस्तु को ध्यान से समझ सकते हैं।
- शैक्षिक तथा पाठ्य-सहगामी गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन कर सकते हैं।
- अध्ययन के प्रति रुचि बढ़ती है।
- सुनने की क्षमता का विकास होता है (शिक्षकों, परिवारजनों तथा सहपाठियों आदि के साथ)।
- वर्तमान में किए जा रहे कार्य पर ध्यान केंद्रित होता है तथा ध्यान भटकने की संभावनाएं घटती हैं। उदाहरण के तौर पर शिक्षण कार्य, खेल, कला आदि में।
- वर्तमान में बने रहना सीखते हैं। जैसे-आसपास और स्वयं के अंदर जो कुछ घटित हो रहा है उसके प्रति जागरूक रहते हैं।
- अपने किए गए कार्यों के प्रति सजग होते हैं और कार्य करने से पहले सोचते हैं।

ख. समालोचनात्मक सोच एवं चिंतन का विकास

- स्वयं को तथा दूसरों को बेहतर समझ पाते हैं।
- किसी के विचारों और व्यवहार को समझने की योग्यता एवं उस पर अनुक्रिया की क्षमता का विकास होता है।
- समालोचनात्मक तरीके से सोचने लगते हैं और बिना मूल्यांकन के विश्वास नहीं करते हैं।
- समाधान केंद्रित हो जाते हैं।
- बेहतर चयन कर सकते हैं ।
- पूर्व धारणा एवं रूढ़िवादिता से बाहर निकलकर सोच पाते हैं।
- सोच में नवाचार पनपता है तथा कार्य को सृजनात्मक रूप से क्रियान्वित करते हैं।

ग. सामाजिक और भावनात्मक योग्यताओं का विकास

- आत्मीयता विकसित होती है (दूसरों की स्थिति को समझकर स्वयं को उसकी स्थिति में रखकर उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया देते हैं।)
- संबंधों में एक दूसरे की अपेक्षाओं को समझते हैं।
- तनाव और बेचैनी से निपटने में सक्षम होते हैं।
- कठिन परिस्थितियों को पहचानकर मनन करके ध्यानपूर्वक उनके समाधान हेतु निर्णय लेते हैं।

- संबंधों को पहचानकर उन्हें बनाए रखते हैं तथा विवाद की स्थिति में उपयुक्त तरीके से समाधान प्रदान करते हैं।
- बेहतर संप्रेषण एवं अभिव्यक्ति कौशल का विकास होता है।

घ. आत्मविश्वास एवं मनोहर व्यक्तित्व का विकास

- दैनिक जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण का विकास होता है।
- सुखद व्यवहार के साथ आत्मविश्वास झलकता है।
- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति जागरूकता बढ़ती है।
- स्वयं, परिवार, समाज एवं प्राकृतिक व्यवस्था को समझकर उसकी सराहना कर पाते हैं।
- अपनी ज़िम्मेदारी को समझकर जीते हैं।

शिक्षक साथियों के लिए दिशा–निर्देश

किसी भी व्यक्ति से पूछो- क्या तुम्हें खुशी चाहिए? सबका उत्तर एक ही होता है- हाँ, खुशी चाहिए। इससे कोई फ़र्क नहीं पड़ता है कि वह व्यक्ति किस धर्म, जाति, वर्ग, देश, लिंग अथवा आयुवर्ग से संबंध रखता है। सब चाहते तो हैप्पीनेस ही हैं। जाने–अनजाने इसी की प्राप्ति के लिए तन मन धन लगाकर प्रयत्नशील रहते हैं, लेकिन दूसरा प्रश्न– क्या आप हमेशा खुश रहते हैं, पूछते ही सभी सोच में पड़ जाते हैं। अब पहले की तरह सबका उत्तर एक जैसा नहीं होता है। ज़िंदगी में सभी की चाहत तो हैप्पीनेस की ही है, लेकिन फिर वह पूरी क्यों नहीं होती है? इसी पहेली को सुलझाने के लिए शिक्षा विभाग (दिल्ली) और एस.सी.ई.आर.टी. (दिल्ली) ने अपने कुछ शिक्षक साथियों व कई स्वयंसेवी संस्थाओं के शिक्षा के प्रति समर्पित शिक्षा–प्रेमियों के साथ मिलकर हैप्पीनेस पाठ्यचर्या तैयार किया है। कक्षा में इसके नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने की प्रेरणा मिलेगी और वे न केवल खुश रहेंगे बल्कि विभिन्न विषयों को खुश होकर पढ़ेंगे और पढ़ाई में रुचि लेंगे। इसकी विषय–वस्तु को ध्यान देने की प्रक्रिया, कहानियों, गतिविधियों और अभिव्यक्तियों में पिरोया गया है। शिक्षक 'टीचर्स हैंडबुक' में दिए गए निर्देशों के अनुसार इस विषय–वस्तु का अभ्यास कराएँगे।

औपचारिक शिक्षा में जिस तरह विद्यार्थियों को विज्ञान, गणित, इतिहास, भाषा आदि में विभिन्न तरीकों से पारंगत करते हैं, उसी तरह उनमें हैप्पीनेस यानी खुश रहने का अभ्यास भी विकसित किया जा सकता है। आज से बीस साल पहले यह कहना शायद संभव नहीं था, लेकिन आज दुनिया भर के विद्यालयों में इस पर काम हो रहा है। इस पाठ्यचर्या के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि हम विद्यार्थियों को हमेशा खुश रहने और दूसरों की खुशी के लिए मददगार होने के काबिल बना सकें।

विद्यार्थियों में हैप्पीनेस सुनिश्चित करने के लिए विद्यालयी पाठ्यचर्या में इसे एक अनिवार्य विषय के रूप में शामिल किया गया है। हमारी खुशी का संबंध हमारे विचार व भावों (thoughts and feelings) तथा मन की स्थिति (state of mind) से है, इसलिए इस पाठ्यचर्या में माइंडफुलनेस (सजगता प्रधान), कहानी (चिंतन प्रधान), गतिविधि (विचार प्रधान) तथा अभिव्यक्ति (भाव प्रधान) जैसे आयामों को समाहित किया गया है।

प्रस्तुत शिक्षक संदर्शिका (teacher's handbook) चार खंडों में विभक्त है:

1. प्रथम खंड – ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness)
2. द्वितीय खंड – कहानी
3. तृतीय खंड – गतिविधि
4. चतुर्थ खंड – अभिव्यक्ति

ध्यान देने की प्रक्रिया में हम अपने आसपास के वातावरण, विचारों, भावनाओं एवं संवेदनाओं के प्रति सजग होते हैं। ध्यान देने के अभ्यास से बच्चे शैक्षिक प्रदर्शन बेहतर करते हैं। वे भावनात्मक रूप से स्थिर होते हैं और शांति व खुशी के एहसास की ओर बढ़ते हैं। ऐसा अभ्यास करने पर विद्यार्थी प्रतिकूल परिस्थितियों में भी प्रतिक्रिया (reaction) करने की बजाय सहज भाव से सोच–समझकर निर्णय लेने में सक्षम हो पाएँगे।

इस पाठ्यचर्या में इस प्रकार की कहानियाँ हैं कि इनके माध्यम से बच्चों के व्यवहार में वांछित परिवर्तन लाया जा

सकता है। कहानियाँ विद्यार्थियों को सोचने के लिए कुछ न कुछ सामग्री प्रदान करने हेतु रची व संकलित की गई हैं। इन कहानियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को स्व-मूल्यांकन (self evaluation) के माध्यम से एक बेहतर इनसान बनने के लिए प्रेरित करना है।

गतिविधियों के माध्यम से विद्यार्थी स्वयं, परिवार, समाज और प्रकृति में अपनी भूमिका को खेल-खेल में जान सकेंगे। उनमें बेहतर विश्लेषण क्षमता, तर्कशीलता और निर्णय क्षमता का विकास होगा। इससे वे घटनाओं और वास्तविकताओं को जैसी हैं वैसा देख पाने में सक्षम होंगे। इस पाठ्यचर्या के माध्यम से ऐसा माहौल देने का प्रयास रहेगा जिससे कि एक खुशहाल और उपयोगी व्यक्तित्व का विकास हो सके।

अभिव्यक्ति के तहत सप्ताह के आख़िरी दिन विद्यार्थियों को अपने विचारों एवं भावों (feelings) को व्यक्त करने का अवसर दिया जाएगा। इसमें विद्यार्थी अपने जीवन में आ रहे सकारात्मक बदलावों को भी साझा करेंगे ताकि वे एक-दूसरे से प्रेरणा पा सकें। अभिव्यक्ति के लिए इस प्रकार के प्रश्नों का निर्माण किया गया है कि विद्यार्थी अपनी उन्नति में दूसरों की भागीदारी को देख सकें और खुद भी अपनी भागीदारी करने के लिए प्रेरित हों। इस दौरान शिक्षक विद्यार्थियों की सोच और व्यवहार में आ रहे परिवर्तनों का आकलन भी कर पाएँगे।

इस पाठ्यक्रम का साप्ताहिक संचालन इस प्रकार किया जाएगा :

हैप्पीनेस पीरियड	**कक्षा 7**
सोमवार	ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness): 35 मिनट
मंगलवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन) कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक आउट)
बुधवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन) कहानी एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक आउट)
गुरुवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन) गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक आउट)
शुक्रवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन) गतिविधि एवं चर्चा: 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक आउट)
शनिवार	पीरियड के आरम्भ में: 2-3 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक-इन) विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति : 30 मिनट पीरियड के अंत में: 1-2 मिनट ध्यान देने की प्रक्रिया (चेक आउट)

रोजाना की ध्यान देने की गतिविधि: चेक-इन (Check-in) व चेक आउट (Check out)

- रोजाना की हैप्पीनेस कक्षा (happiness class) के आरम्भ व अंत में भी "ध्यान देने का अभ्यास" होगा।

- चेक-इन (Check-in): कक्षा शुरू होते ही 2 से 3 मिनट विद्यार्थियों को श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करवाएँगे। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को हैप्पीनेस कक्षा के लिए तैयार करना है। शुरुआत में यह अभ्यास 1 मिनट का रखें, धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 से 3 मिनट कर सकते हैं। मांइडफुलनेस वाले दिन इस गतिविधि (mindful check-in) को माइडफुलनेस खंड में दिए गए निर्देशों के अनुसार करानी है। कहानी, गतिविधि और अभिव्यक्ति वाले दिन इस गतिविधि (check-in) में केवल श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया करानी है और उसके बाद कोई प्रश्न न पूछकर सीधे कहानी, गतिविधि या अभिव्यक्ति शुरु कराएँ।
- चेक आउट (Check out): कक्षा के अंत में 1-2 मिनट विद्यार्थी शांत बैठकर उस दिन की चर्चा, गतिविधि या अभिव्यक्ति से निकले निष्कर्ष पर मनन (Reflection) करेंगे। इस दौरान शिक्षक कोई अन्य निर्देश न दें। इस साइलेंट चेक आउट (silent check-out) के बाद कोई प्रश्न न पूछें। शुरूआत में यह अभ्यास रोजाना 1 मिनट का रखें। धीरे-धीरे इसकी अवधि को बढ़ाकर 2 मिनट कर सकते हैं।
- शिक्षकों से अनुरोध है कि हैप्पीनेस कक्षा को सभी दिन (माइंडफुलनेस, कहानी, गतिविधि व अभिव्यक्ति) चेक-इन (check-in) से शुरू करें और चेक आउट (check-out) से अंत करें।

माइंडफुलनेस खंड

शिक्षकों के लिए: सभी शिक्षक माइंडफुलनेस की क्लास लेने से पहले इस चैप्टर को ध्यान से पढ़ लें। इससे पूरे वर्ष माइंडफुलनेस की क्लास चलाने में आपको मदद मिलेगी।

माइंडफुलनेस क्या है?

इसे समझने के लिए निम्नलिखित वाक्य को ध्यान से पढ़ें-

आप ***माइंडफुल (Mindful)*** हैं या आपका ***माइंड फुल (Mind full)*** है?

- माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (Mind full) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न होना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग-सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।
माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है।

इस क्लास के बारे में कुछ खास बिंदु समझ लें:

माइंडफुलनेस क्लास हर सप्ताह के पहले दिन सोमवार या फ़िर उसके अगले दिन (यदि सोमवार को छुट्टी हुई) ली जाएगी। इस क्लास के दौरान 35 मिनट के पीरियड में तीन प्रमुख चरण होंगे:

1.a. शुरूआत में 3-5 मिनट का माइंडफुलनेस चेक-इन।

1.b. इस अभ्यास के बाद बच्चों के अनुभव पर लगभग 10 मिनट की चर्चा। इसमें हर सप्ताह कुछ अलग-अलग बच्चों से उनका अनुभव पूछें और माइंडफुलनेस से उनके कार्य या बरताव में आए बदलाव पर चर्चा करें।

शिक्षक से अनुरोध है कि वे बच्चों को किसी भी अपेक्षित परिणाम का सुझाव न दें बल्कि बच्चों को स्वयं के अंदर खोज कर जवाब देने में मदद करें।

2.a. माइंडफुलनेस के अभ्यास के तहत लगभग 5 मिनट अपने विचारों या शरीर में चल रही घटनाओं के प्रति सजगता के अभ्यास के लिए दी गई अलग-अलग गतिविधि को क्लास में करवाएँ। ये गतिविधियाँ हर सप्ताह अलग-अलग होंगी।

2.b. किए गए अभ्यास पर लगभग 15 मिनट की चर्चा। शिक्षक से अनुरोध है कि प्रति सप्ताह होने वाले इस अभ्यास के उपरांत चर्चा में अलग-अलग विद्यार्थियों को अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें और कोशिश करें कि 3 से 4 सप्ताह में हर बच्चा अपनी बात ज़रूर रखे।

3. क्लास के अंत में हर रोज 1-2 मिनट शांत बैठने (silent sitting) का अभ्यास।

माइंडफुलनेस (ध्यान देना) एक वैज्ञानिक प्रक्रिया है। विश्व भर के स्कूलों में बच्चों व शिक्षकों को ध्यान देने का निरंतर अभ्यास करवाया जा रहा है। यह एक सरल प्रक्रिया है जो कोई भी, कहीं भी और कभी भी कर सकता है।

माइंडफुलनेस के अभ्यास से कई फायदे हैं:

- पढ़ाई के दौरान ध्यान क्लासरूम में बनाए रखने में मदद
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद
- स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद
- सोचने-समझने की क्षमता और स्मरण-शक्ति में सुधार
- पढ़ाई के अलावा भी कोई अन्य काम करते समय उस काम में ध्यान लगाए रखने में सहायता
- हर वक्त सजग रहने की क्षमता का बढ़ना
- बात करते वक्त, खाते वक्त या कोई कार्य करते वक्त यह ध्यान रखने में मदद मिलना कि कहीं हम कुछ ग़लत काम तो नहीं कर रहे या ग़लत बात नहीं कह रहे।

ध्यान रखने की बातें :

- ध्यान रखें कि इस दौरान बच्चों को किसी शब्द या मंत्र का उच्चारण करने को न कहें।
- माइंडफुलनेस व हैप्पीनेस की अन्य कक्षा में किसी तरह की तनावपूर्ण अभिव्यक्ति, जैसे- किसी बात पर बच्चों को डाँटना या सख़्त शब्दों में निर्देश न देना व उन पर किसी प्रकार का दबाव न डाला जपाना न हो।
- चर्चा के दौरान सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें।

शिक्षक के लिए कुछ विशेष ध्यान में रखने की बातें:

- ध्यान की इस कक्षा में आप स्वयं भी सक्रिय भागीदार बनें। जैसे- ध्यान का अभ्यास करवाते समय आप भी अभ्यास करें।
- जब कक्षा में प्रवेश करें तो अपनी मन:स्थिति को लेकर सजग रहें व कोशिश करें कि आपके विचार और भावनाएँ स्थिर रहें। याद रखें कि बच्चा शिक्षक के व्यवहार पर भी ध्यान देता है।
- बच्चों के साथ प्यार, सौहार्द व विनम्रता के साथ पेश आएँ और मधुर भाषा में बात करें।
- ध्यान की प्रक्रिया शुरू होने के पहले यह सुनिश्चित करें कि कक्षा का वातावरण शांत हो और हर बच्चा अपने-आप को सहज महसूस करे। यह भी देखें कि ध्यान के पश्चात वह अपने अनुभव साझा कर सके। कोई भी बच्चा एक सुरक्षित और सहज वातावरण में ही अपनी बात कहना चाहता है या कह पाता है।
- ध्यान के अभ्यास से हमारा उद्देश्य विचारों या भावनाओं से दूर होना या उनको दबाना नहीं हैं। हमारे इस प्रयास का उद्देश्य बच्चों को अपने वातावरण, संवेदनाओं, विचारों एवं भावनाओं के प्रति सजग करना है जिससे वे अपने सामान्य व्यवहार में सोच-विचार करके बेहतर प्रतिक्रिया (response) देने में सक्षम हो जाएँ।

सत्र 1: माइंडफुलनेस का परिचय

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2-3 मिनट
   b. माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट
2. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 2-3 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम कक्षा की शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि आवाज़ें जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों की गति को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) माइंडफुलनेस का परिचय: 20-30 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ध्यान देने की प्रक्रिया (Mindfulness) से परिचित करवाना।

माइंडफुलनेस क्लास की शुरुआत में शिक्षक विद्यार्थियों से इस प्रकार चर्चा कर सकते हैं:

"हैप्पीनेस की क्लास में आप सभी का स्वागत है। जैसा कि आप सभी जानते हैं कि पिछले साल हैप्पीनेस क्लास में हर सप्ताह के पहले दिन आपकी माइंडफुलनेस (mindfulness) की कक्षा होती थी, उसी प्रकार इस साल भी हर सप्ताह के पहले दिन आप माइंडफुलनेस की अलग-अलग गतिविधियाँ करेंगे।"

- क्या कोई बताना चाहेगा कि आपके अनुसार माइंडफुलनेस क्या है?
- पिछले साल इसके बारे में जानकर आपको क्या मदद मिली?

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- अब शिक्षक विद्यार्थियों को शांत बैठने के लिए कहें। इसके बाद विद्यार्थियों से कहें कि वे अगले 1 मिनट तक आँखें बंद रखकर मन में जो भी विचार आते हैं उन्हें आने दें। अब आँखें खोलने के बाद उनसे पूछें, क्या उनके विचार बीते हुए पल/घटना के बारे में, आने वाले पल की प्लानिंग/चिंता के बारे में या इस पल/वर्तमान में थे? (विद्यार्थियों से कहें कि उनके विचार इन तीनों में से जिस-जिस काल में थे, वे उस ऑप्शन में हाथ उठाएँ।)

(ज़्यादातर यही पाया जाता है कि सबके अधिकतर विचार भूतकाल और भविष्य में रहते हैं, जबकि हम कार्य वर्तमान में करते हैं।)

आप ***माइंडफुल (Mindful)*** हैं या आपका ***माइंड फुल (Mind full)*** है?

- माइंडफुल (Mindful) होने का अर्थ है पूरा ध्यान देकर वर्तमान के प्रति सजग रहना।
- माइंड फुल (Mindfull) होने का अर्थ है कई विचारों की उलझन में ध्यान का बँटा रहना और वर्तमान के प्रति सजग न होना।

➢ Mindful व Mind-full में अंतर समझना ज़रूरी है। Mindful का अर्थ है पूरे ध्यान के साथ कोई भी क्रिया करना। इस अभ्यास को माइंडफुलनेस कहते हैं। Mind-full का अर्थ है विचारों में उलझे रहना।

इसलिए वर्तमान में बने रहना, अभी के प्रति सजग तथा सचेत रहना ही माइंडफुलनेस है।

माइंडफुलनेस ही हैप्पीनेस का आधार है!

माइंडफुलनेस के अभ्यास से-

- पढ़ाई के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान कक्षा में बनाए रखने में मदद होती है। स्कूल में या घर पर पढ़ाई करते वक्त विद्यार्थियों की पढ़ाई पर फोकस बनाए रखने में मदद मिलती है।
- शिक्षक की बातों को ध्यान से सुनने में मदद मिलती है।
- ध्यान देने के अभ्यास से तनाव, उदासी, चिंता, अकेलापन जैसी दिक्कतें कम होती हैं।
- यदि हर क्षण हमारा ध्यान (attention) हम जो कार्य कर रहे हैं, उस पर होगा तो उससे हमारा कार्य जल्दी समाप्त होगा। हम कार्य को बेहतर तरीक़े से कर पाएँगे और कार्य को बिना तनाव के कर पाएँगे।

क्या करें और क्या न करें:

- ऊपर दिए गए बिंदुओं पर विद्यार्थियों से उनके स्तर के अनुसार, उनके जीवन से संबंधित उदाहरणों पर चर्चा करें।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।
- विद्यार्थियों को (अगली कक्षा में) माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल (articles) ढूंढकर लाने के लिए कहें।

2. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1- 2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।

- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 2: Mindful Belly Breathing

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Belly Breathing: 5 मिनट
   b. Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Mindful Belly Breathing : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान अपने अंदर आती और बाहर जाती साँस पर जाए।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि Mindful Breathing में हम अपना ध्यान अपनी साँस पर लेकर आते हैं और हर अंदर-बाहर जाती साँस पर ध्यान केंद्रित करते हैं।
- विद्यार्थियों को आरामदायक स्थिति में बैठकर अपनी आँखें बंद करने को कहें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर के अंदर आती तथा बाहर जाती प्रत्येक साँस पर ध्यान दें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट पर एक हाथ रखने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि उन्हें श्वास के साथ-साथ पेट के अंदर तथा बाहर जाने पर भी ध्यान लेकर जाना है। विद्यार्थियों को कहें कि वे इस बात पर ध्यान दें कि सामान्य रूप से साँस लेते और छोड़ते समय उनका पेट कब अंदर की तरफ़ जाता है और कब बाहर की ओर फूलता है।
- इस बीच यदि यह दिखता है कि विद्यार्थियों का ध्यान अपने श्वास एवं पेट से हट गया है तो शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस लेते समय पेट बाहर तथा साँस छोड़ते हुए पेट अंदर की ओर जाता है।

- गतिविधि को 1 से 2 मिनट तक करवाने के बाद विद्यार्थियों से सामूहिक रूप से ये सवाल पूछें-
  - क्या आपने अपने पेट को फूलते हुए महसूस किया?
  - क्या आपने अपने पेट को अंदर जाते हुए महसूस किया?
  - आपका पेट कब अंदर गया?
  - आपका पेट कब बाहर की ओर फूला?

अब गतिविधि को दोबारा 1-2 मिनट के लिए करवाएँ और एक बार फ़िर विद्यार्थियों को ध्यान से जाँचने के लिए बोलें कि सामान्य रूप से साँस लेने, छोड़ने और पेट की गति (movement) में क्या पैटर्न है?

2. b) Mindful Belly Breathing पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या साँस लेते समय, पहले कभी आपका ध्यान पेट के अंदर-बाहर होने पर गया था?
- साँस के अंदर लेने से पेट क्यों फूलता है और साँस के छोड़ने से पेट क्यों अंदर जाता है?
- चर्चा करें कि जब हम पेट के साथ-साथ श्वास पर भी ध्यान देते हैं तो हमारी साँस धीमी और गहरी होती है। हम कभी भी कहीं भी इस प्रकार का अभ्यास कर सकते हैं।
- साँस गहरी व ध्यानपूर्वक लेने से हमें कैसा अनुभव होता है?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 3: Temperature of Breath

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Temperature of Breath: 5 मिनट
   b. Temperature of Breath पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Temperature of Breath: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी साँसों के प्रति सजग करना व उनका ध्यान अंदर आती और बाहर जाती साँस की शीतलता और गर्माहट पर ले जाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए– आज हम अपना ध्यान इस बात पर लेकर जाएँगे कि अंदर आती हुई और बाहर जाती हुई साँस ठंडी है या गर्म। इसका एहसास करने के लिए हम अपनी तर्जनी अँगुली (index finger) को क्षैतिज स्थिति में (horizontally) अपनी नाक के नीचे रखेंगे। (विद्यार्थियों को करके दिखाएँ।)
- अब शिक्षक विद्यार्थियों को नाक के नीचे अँगुली लगाकर ध्यान देकर महसूस करने को कहें कि अंदर आती और बाहर जाती साँस में से कौनसी साँस ठंडी लगी और कौनसी गर्म?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस अंदर लेते समय हवा ठंडी तथा साँस छोड़ते समय गर्म होती है।
- इस प्रक्रिया का अभ्यास अगले 1 मिनट तक करें।
- यह गतिविधि चर्चा के बाद फ़िर से दोहराई जाए।

2. b) Temperature of Breath पर चर्चा: 10 मिनट

- अंदर आती हुई हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)
- बाहर जाती हुई हवा कैसी महसूस हुई? (ठंडी या गर्म)

- आपने अपनी साँस के बारे में क्या नया जाना?
- अपनी साँस के बारे में जानकर आपको कैसा लगा?

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी साँस की शीतलता/गर्माहट महसूस नहीं कर पा रहा हो तो उस पर किसी भी प्रकार का दबाव न डालें। विद्यार्थियों को कहा जा सकता है कि निरंतर थोड़े-थोड़े अभ्यास से हम अपनी साँस पर ध्यान देना सीख सकते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 4: Listening-I

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. माइंडफुल लिसनिंग (Listening): 5 मिनट
   b. माइंडफुल लिसनिंग पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधाार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) ध्यान देकर सुनना (Mindful Listening): 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक 3 से 4 विद्यार्थियों को सामने बुलाएँ और उन्हें अपने हाथों या पैरों की सहायता से अलग-अलग प्रकार की आवाज़ें उत्पन्न करने के लिए कहें।

  उदाहरण के लिए- हाथों से ताली बजाना, उँगलियों से चुटकियाँ बजाना, अपने पैरों से लयात्मक तरीक़े से जमीन पर चलना इत्यादि।

  इस प्रकार सभी विद्यार्थी एक साथ इन आवाज़ों से एक लयात्मक धुन बना सकते हैं।
- शिक्षक अन्य सभी विद्यार्थियों को एक आरामदायक स्थिति में, अपनी आँखें बंद करके बैठने को कहें। वे एक लंबी गहरी साँस लें और अपना ध्यान आसपास की आवाज़ों पर ले जाएँ। (इस समय वे चयनित विद्यार्थी आवाज़ें निकालना शुरू करें।)
- शिक्षक इस गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को 3 से 4 मिनट का समय दे सकते हैं। इसके बाद, शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि जब भी उन्हें अच्छा महसूस हो वे अपनी आँखें खोल लें।

2. b) गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 10 मिनट

- क्या आप अपना ध्यान पूरी तरह से विद्यार्थियों द्वारा उत्पन्न की गई आवाज़ों पर ला पाए?
- आप कौन-कौनसी आवाज़ें सुन पा रहे थे?

- क्या आपके विचार इधर-उधर जा रहे थे? क्या आप इसके बारे में सजग हो पाए?
- क्या आप अपना ध्यान वापस आवाज़ों को सुनने पर लाने में सक्षम थे?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि आवाज़ उत्पन्न करते वक्त किसी भी छात्र को चोट न लगे।
- शिक्षक ध्यान रखें कि विद्यार्थियों द्वारा दिए गए सभी उत्तर स्वीकार्य हैं और उन्हें सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।
- शिक्षक इस गतिविधि को अलग-अलग विद्यार्थियों के साथ कक्षा में 3 से 4 बार करवा सकते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 5: Listening-II

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. ध्यान देकर सुनना- 2 (Mindful Listening): 5 मिनट
   b. ध्यान देकर सुनना- 2 (Mindful Listening) पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।
- (10 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) ध्यान देकर सुनना-2 (Mindful Listening-2) : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपने वातावरण से आने वाली आवाज़ों के प्रति सजग होकर ध्यान देने लग जाएँ।

- विद्यार्थियों को यह बताया जाए कि वे शांत बैठकर अपने आसपास की आवाज़ों पर ध्यान देने वाले हैं। इसी को Mindful Listening कहते हैं।
- सभी विद्यार्थी आरामदायक स्थिति में बैठकर, कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असहज महसूस हो रहा हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- जब सभी विद्यार्थी आँखें बंद कर लें, तब उन्हें कक्षा में आने वाली विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें। ये आवाज़ें पंखे की, ट्रैफिक की, किसी के बात करने की, किसी के हँसने इत्यादि की हो सकती हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण से आती हुई आवाज़ों पर ले जाएँ। किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी विद्यार्थी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।
- 1-2 मिनट बाद विद्यार्थियों को आँखें खोलने को कहें और कक्षा से सामूहिक रूप से पूछें कि उन्होंने कौन-कौन सी आवाज़ें सुनीं। इसके पश्चात गतिविधि को इस प्रकार आगे बढ़ाएँ-
- इस बार फ़िर से विद्यार्थी ध्यान देकर आवाज़ें सुनेंगे, हो सकता है कुछ आवाज़ों पर पहले ध्यान न गया हो।
- विद्यार्थियों को दोबारा से आरामदायक स्थिति में बैठने, कमर सीधी करने और धीरे-धीरे आँखें बंद करने के लिए कहें।

- उन्हें वातावरण में उपस्थित विभिन्न आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- विद्यार्थी ध्यान दें कौन-कौनसी आवाज़ें वातावरण में हैं। कौन-कौनसी ऐसी आवाज़ें हैं जो उन्हें लगातार सुनाई दे रही हैं?
- किसी भी आवाज़ पर अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना उन्हें केवल ध्यान देकर सुनने का प्रयास करें।
- अगर किसी विद्यार्थी को लगे कि उसका ध्यान आवाज़ों से हट गया है तो वह इस बारे में सजग हो जाए और अपना ध्यान वापस आवाज़ों पर लाने का प्रयास करे।

यह गतिविधि 2-3 मिनट तक करवाएँ।

2. b) गतिविधि में चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु: 10 मिनट

- इस गतिविधि के दौरान आपको कैसा अनुभव हुआ?
- क्या पहली और दूसरी बार के (ध्यान से) सुनने के अनुभव में कोई अंतर था?
- किन विद्यार्थियों का ध्यान आवाज़ों से भटका? (हाथ उठवाया जा सकता है।)
- यदि आपका ध्यान भटका तो क्या आप उसे वापस आवाज़ों पर ला पाए?
- इस गतिविधि के अभ्यास से हमें क्या लाभ होगा? (इससे हमें बेहतर सुनने में मदद मिलती है। जब भी हम शांति से बैठकर अपना ध्यान अलग-अलग प्रकार की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं तो हमें सामान्य रूप से सुनाई देने वाली आवाज़ों की तुलना में अधिक प्रकार की आवाज़ें स्पष्ट सुनाई देती हैं।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 6: Mindful Seeing

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Seeing: 5 मिनट
   b. Mindful Seeing पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Mindful Seeing: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखने के लिए तैयार करना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि आज हम अपने आसपास की वस्तुओं को ध्यान देकर देखेंगे।
- विद्यार्थियों से पूछें कि वे कक्षा में क्या-क्या देख पा रहे हैं। (जैसे:- कुर्सी, मेज, ब्लैकबोर्ड, डस्टर, किताबें, पेन, खिड़की, पंखा, दरवाज़ा, इत्यादि।)
- विद्यार्थियों का ध्यान किसी एक वस्तु पर लाया जा सकता है, जैसे कि डस्टर (duster), पंखा, कुर्सी, मेज इत्यादि। विद्यार्थियों का ध्यान उस वस्तु के आकार, आकृति, रंग, कमरे में स्थिति आदि की तरफ़ ले जाएँ।
- जैसे, विद्यार्थियों का ध्यान डेस्क पर दिलाते हुए ये प्रश्न पूछे जा सकते हैं-
    - क्या आप इस डेस्क की चार टाँगें देख पा रहे हैं?
    - क्या आपके आसपास के चारों डेस्क एक जैसे हैं?
    - क्या आपका डेस्क कहीं से टूटा हुआ है? या उस पर कोई स्क्रैच/निशान है?
    - क्या पूरी डेस्क का रंग एक जैसा है?
    - यह डेस्क कैसा है-
        - ठोस या नर्म?
        - खुरदरा या चिकना?
    - क्या आप डेस्क में किसी और बात पर भी ध्यान दे पा रहे हैं?
- इसी तरह विद्यार्थियों का ध्यान उनकी किताबों पर भी ले जाया जा सकता है। एक किताब को उठाकर उसके विभिन्न पक्षों पर ध्यान दिलाते हुए पूछें-
    - यह किताब
        - भारी है या हल्की?
        - छोटी है या बड़ी?

- इस किताब में कितने पृष्ठ हैं?
    - इसका कवर (cover) कौनसे रंग का है?
    - इसके कवर पर क्या लिखा है? यह कौनसे रंग से लिखा है?
- किताब के किसी पृष्ठ को खोलकर पूछें-
    - पृष्ठ कौनसे रंग का है?
    - इसके अक्षर कैसे हैं- छोटे या बड़े?
    - क्या इसकी लिखाई चमकीली है?
    - क्या इसकी लिखाई उभरी हुई है?
    - यह पृष्ठ खुरदरा है या चिकना?
    - क्या सारे पृष्ठ ऐसे ही हैं?
- ऊपर दिए गए उदाहरणों के आधार पर किसी एक वस्तु के बारे में चर्चा करें। इस प्रक्रिया को करने के लिए विद्यार्थियों को 2-3 मिनट दें।
- अब विद्यार्थियों को अपना ध्यान किसी भी एक ऐसी वस्तु पर केंद्रित करने को कहें, जो उन्हें आकर्षित कर रही हो।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे उस वस्तु के आकार, रंग, कमरे में स्थिति, आकृति, मटीरियल (material), उसके भिन्न-भिन्न भाग इत्यादि को ध्यान पूर्वक देखें।
- विद्यार्थियों को वस्तु को ध्यान से देखने के लिए 2-3 मिनट दें।

2. b) Mindful Seeing पर चर्चा: 10 मिनट

- आपने कौन-सी वस्तु पर ध्यान दिया और उस वस्तु में क्या-क्या देखा?
- क्या आप में से किसी ने पहले कभी किसी वस्तु को ऐसे ध्यान देकर देखा है?
- ध्यान देकर देखने का आपको क्या लाभ मिला?
- आपको ध्यान देकर देखने की उपयोगिता कहाँ-कहाँ लगती है? (जब हम ध्यान देकर देखते हैं तो हम अपने आसपास जो कुछ भी हो रहा है, उसके बारे में ज़्यादा अच्छे से जान पाते हैं।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।

- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 7: Mindful Drawing

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindful Drawing: 5 मिनट
   b. Mindful Drawing पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Mindful Drawing: 5 मिनट

गतिविधि के चरण

- शिक्षक विद्यार्थियों को 10 मिनट में कोई भी चित्र बनाने के लिए कहें। यह चित्र बनाने के लिए वे पेंसिल, कलर, पेंट इत्यादि जैसे किसी भी सामान का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- जब सबका चित्र बन जाए, तब कुछ (1-2) विद्यार्थियों को सामने बुलाकर उन्हें अपने चित्र के बारे में विस्तार से बात करने के लिए कहा जाए। इस दौरान शिक्षक या कोई भी अन्य विद्यार्थी इस चित्र पर कोई भी टिप्पणी (comment) न करें।
- इसके पश्चात, 2-2 विद्यार्थियों का जोड़ा बनाकर, उन्हें अपने पार्टनर को इसी प्रकार अपने चित्र के बारे में बताने का वक्त दिया जाए।

2. b) Mindful Drawing पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या आप अपने चित्र के बारे में विस्तार से बात कर पाए?
- जब आपका पार्टनर अपने चित्र के बारे में बोल रहा था, क्या आपने उस चित्र पर कुछ comment किया या टिप्पणी दी?
- **शिक्षक के लिए नोट**- शिक्षक विद्यार्थियों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उन पर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक–आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 8: Awareness of Eating

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Awareness of Eating: 5 मिनट
   b. Awareness of Eating पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Awareness of Eating/Food: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी ध्यान देकर खाना खाएँ।

आवश्यक सामग्री: इस गतिविधि के लिए शिक्षक विद्यार्थियों को कक्षा में कुछ खाने को दे सकते हैं। शिक्षक पहले से सभी विद्यार्थियों के लिए एक-एक किशमिश/टॉफी की व्यवस्था कर लें।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि जिस प्रकार से Mindful Seeing के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की चीज़ों के ऊपर लेकर जाते हैं और Mindful Listening के दौरान हम अपना ध्यान आसपास की आवाज़ों पर लेकर जाते हैं, उसी प्रकार इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान जो खाना खा रहे होते हैं उसकी ओर ले जाते हैं।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि हम रोज अलग-अलग प्रकार की चीज़ें खाते हैं पर हम अपने खाने पर पूरी तरह से ध्यान नहीं दे पाते। शिक्षक विद्यार्थियों से पूछें -
  - क्या आप में से किसी ने कभी अपना ध्यान अपने खाने पर दिया है?
  - क्या आपने कभी अपना ध्यान खाने के स्वाद पर दिया है?
  - क्या आपने कभी यह सोचा है कि जो खाना आप खा रहे हैं वह कहाँ से बनना शुरू हुआ होगा, किस किस प्रकार की प्रक्रियाओं द्वारा आप तक पहुँचा होगा?
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि यह गतिविधि हमें हमारे खाने का पूरी तरह से सेवन करने में मदद करती है और हम जो खा रहे होते हैं, उसके प्रति और अधिक जागरूक हो जाते हैं।

- इस अभ्यास को करने के लिए शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें।
- अब शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी को एक एक किशमिश/टॉफी दे दें। विद्यार्थियों से कहें कि वे इस खाने की चीज़ पर अपना पूर्ण ध्यान केंद्रित करेंगे। ऐसा माने कि वे इस चीज़ को पहली बार देख रहे हैं। इस चीज़ को जिज्ञासापूर्वक एक नए दृष्टिकोण से देखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि इस चीज़ को आप तक पहुँचाने के लिए कितने लोगों द्वारा कितने प्रकार के योगदान दिए गए हैं। इस पल हम उन सबके प्रति कृतज्ञता व्यक्त कर सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब खाने की चीज़ को अपने हाथ में लें और यह जानें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है? यह खाने की चीज़ ठंडी है या गरम?, इसका तापमान कैसा है? क्या यह मुलायम है? या चिपचिपी या फ़िर सख़्त है? (शिक्षक 30 सेकंड रुकें।)
- विद्यार्थियों को बताएँ कि यदि उनका ध्यान कहीं और जा रहा है तो वे अगली साँस के साथ अपना ध्यान वापस उस खाने की चीज़ पर ला सकते हैं।
- अब विद्यार्थियों से कहें कि अपनी आँखें बंद करके वे इस खाने की चीज़ को अपनी नाक के पास लेकर आएँ व अपना ध्यान इसकी सुगंध पर लेकर जाएँ, ध्यान दें कि क्या इस खाने की चीज़ से आपकी किसी प्रकार की यादें जुड़ी हैं? ध्यान दें जब इस खाने की चीज़ को सूँघ रहे हैं तो क्या मुँह में किसी प्रकार के स्वाद को महसूस कर रहे हैं?
- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे पूरी सजगता के साथ इस खाने की चीज़ को अपने मुँह में डालकर ध्यान दें कि यह खाने की चीज़ उनके मुँह में है, वे धीरे-धीरे इसको चबा रहे हैं। विद्यार्थियों को ध्यान देने के लिए कहें कि इसका स्वाद कैसा है और क्या चबाकर खाने से इसके स्वाद में किसी तरह का बदलाव आता है?
- अब विद्यार्थी ध्यान दें कि वह चीज़ किस प्रकार से मुँह से पेट में जा रही है, और वे जब यह चीज़ खा रहे हैं तो कैसा महसूस कर रहे हैं।
- अब विद्यार्थी अपना ध्यान अपनी साँसों पर ले आएँ (30 सेकंड रुकें।)।
- जब भी अच्छा महसूस करें तो धीरे -धीरे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Awareness of Eating/Food पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से आपको खाने के बारे में क्या-क्या नई जानकारियाँ मिलीं?
- ध्यानपूर्वक खाना खाने से क्या लाभ हो सकता है?
- क्या खाना खाते हुए आप कोई अन्य कार्य भी करते हैं? (जैसे जैसे टी वी देखना, बातें करना, पढ़ाई करना)
- क्या कभी कोई कार्य करते हुए आप अपने खाने पर उतना ही ध्यान दे पाए जितना आज दे पाए?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 9: Heartbeat

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Heartbeat: 5 मिनट
   b. Heartbeat पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Heartbeat: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थी अपनी धड़कन व साँसो के प्रति सजग हो पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सभी विद्यार्थियों को शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठने को कहें। विद्यार्थियों को अपनी आँखें बंद करने या नीचे की ओर देखने को कहें।
- विद्यार्थियों को तीन गहरी साँस अंदर और बाहर लेने को कहें।

  अंदर...बाहर। (तीन बार)
- विद्यार्थियों को अपनी उँगलियों या हाथों को अपने शरीर के उस हिस्से पर रखने को कहें जहाँ वे अपनी नाड़ी (या दिल की धड़कन) महसूस कर सकते हैं। जैसे:- अपनी गरदन के किनारे, अपने जबड़े के नीचे, अपनी कलाई पर, अपने दिल पर।
- विद्यार्थियों को नोटिस करने को कहें कि उनका दिल कितनी तेज या धीरे-धीरे धड़क रहा है।
- विद्यार्थियों को ध्यान देने को कहें कि अभी वे क्या महसूस कर रहे हैं।
- विद्यार्थियों से जानें कि क्या यह भावना दिल की धड़कन की गति से जुड़ी है? अगर धड़कन तेज है तो क्या विचार भी अलग प्रकार के हैं, और धड़कन धीरे होने से विचार अलग प्रकार के हो जाते हैं।

(10 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को आँखें खोलने के लिए कहें और बिना बोले, शांति व सजगता से खड़े होकर दस बार कूदने को कहें।

- विद्यार्थियों को बैठने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर फ़िर से ध्यान ले जाने को कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात पर ध्यान देने के लिए कहें कि क्या वे कोई बदलाव महसूस कर रहे हैं। क्या दिल की धड़कन की गति बदली है? क्या साँस में कोई बदलाव हुआ है?
- विद्यार्थियों को आँखें बंद करने को कहें और अपने दिल की धड़कन पर तब तक ध्यान केंद्रित करने को कहें जब तक कि यह फ़िर से धीमी न हो जाए।

(30 सेकंड बाद।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जब उन्हें ठीक लगे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी कूदने में परेशानी महसूस करे तो उस पर ऐसा करने के लिए दबाव न डाला जाए।

2. b) Heartbeat पर चर्चा: 10 मिनट

- कूदने से पहले और कूदने के बाद आपने क्या बदलाव महसूस किया?
- क्या आपको ऐसा लगा कि आपके विचार आपके दिल की धड़कन की गति से जुड़े हैं? अगर धड़कन तेज है तो आपके विचार भी अलग प्रकार के हैं, और धड़कन धीरे होने से अलग प्रकार के विचार हो जाते हैं?
- आपने गतिविधि के दौरान अपने शरीर व विचारों में क्या बदलाव पाया? चर्चा करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 10: Progressive Muscle Relaxation-I

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Progressive Muscle Relaxation-I: 5 मिनट
   b. Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दुःख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Progressive Muscle Relaxation-I : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को सरल भाषा में बताएँ कि – प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन (Progressive Muscle Relaxation) की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की माँसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को यह कल्पना करने के लिए कहें कि उन्होंने हाथ में नींबू पकड़ा हुआ है। अब वे कल्पना करें कि वे नींबू को दबा कर उसका रस निकाल रहे हैं। ऐसा करते समय हाथ की माँसपेशियों में तनाव/खिंचाव महसूस होगा। इसको महसूस करें। अब विद्यार्थी कल्पना करें कि उन्होंने नींबू छोड़ दिया है। वे महसूस कर पाएँगे कि अब उनकी माँसपेशियों में तनाव कम हो गया है।
- शिक्षक विद्यार्थियों को पूछें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है?
- विद्यार्थियों से एक आरामदायक स्थिति में बैठने और आँखें बंद करने के लिए कहें। अब वे अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करें। यदि मन यहाँ–वहाँ भटकना शुरू करे, तो अपना ध्यान उस माँसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे पहले ध्यान दे रहे थे।
- अब विद्यार्थियों को अपनी दाहिने हाथ की मुट्ठी को कसने को जितना संभव हो, उतना कसने को कहें। विद्यार्थियों को करीब पाँच सेकंड तक रुकने और अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब विद्यार्थी धीरे–धीरे मुट्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। विद्यार्थी इस प्रक्रिया को एक बार फ़िर दोहराएँ।
- अब विद्यार्थियों को अपनी बाईं मुट्ठी को कसने को जितना संभव हो, उतना कसने को कहें। करीब पाँच सेकंड तक रुकने के बाद विद्यार्थियो को अपने हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करने को कहें। अब विद्यार्थी धीरे धीरे मुट्ठी को खोल लें व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। हाथ को पूरा आराम दें। विद्यार्थी इस प्रक्रिया को एक बार फ़िर दोहराएँ।
- अब उन्हें कहें कि वे अपनी दोनों मुट्ठी कसकर, लेकिन बिना तनाव के बंद कर लें। अपने दोनों हाथों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे धीरे मुट्ठी को खोल लें और पूरी तरह से ढीला छोड़ दें।

- अब उन्हें कहें कि वे अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने दोनों हाथ/बाजुओं को कसकर सीधा कर लें। जितना सीधा कर सकते हैं उतना सीधा कर लें। अपनी बाजुओं में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से दोनों हाथों को आराम दें व ढीला छोड़ दें। हाथों और बाजुओं में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें तथा सामान्य रूप से साँस लेते रहें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपनी भौंहों (eyebrows) को जितना ऊपर हो सके उतना ऊपर उठाकर माथे की माँसपेशियों को कस लें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें, माथे पर बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। अब धीरे धीरे से माथे को आराम दें, व पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। पूरा आराम दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने शरीर में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।
- इसके बाद, विद्यार्थियों को अपनी पलकों को बंद करके अपनी आँखों की माँसपेशियों को कसने को कहें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें और धीरे से पलकों को ढीला छोड़ दें। पूरी तरह ढीला छोड़ दें। पलकों में बढ़ते हुए आराम को महसूस करें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे धीरे से अपनी गरदन को पीछे की ओर खींच लें जैसे वे दीवार के ऊपरी भाग या छत को देख रहे हों। गरदन की माँसपेशियों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। करीब पाँच सेकंड तक रुकें, अब धीरे से गरदन को वापिस अपनी जगह पर ले आएँ। अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दें। अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- सामान्य रूप से साँस लेते रहें।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने कंधों को जितना हो सके घुमाएँ। अपने कंधे की माँसपेशियों में बढ़ते तनाव को महसूस करें। अब धीरे से अपने कंधों को ढीला छोड़ दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपनी गरदन और कंधों में बढ़ती हुई रिलैक्सेशन की अवस्था को महसूस करें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर लें..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों से ध्यान देने के लिए कहें कि अब वे शांत, सहज और तनावमुक्त महसूस कर रहे होंगे। अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक तक गिनती करें। जब भी तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Progressive Muscle Relaxation-I पर चर्चा: 10 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने कब–कब अपने शरीर में तनाव महसूस किया तथा कब आराम महसूस किया?

- आपने माँसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या अंतर महसूस किया?
- इस अभ्यास से हमें क्या फ़ायदा हो सकता है? (जब हम तनाव महसूस करते हैं, हमारा शरीर एवं हमारी माँसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से हमारा शरीर रिलैक्स हो जाता है, जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।

  (तनावपूर्ण विचार ⟶ शरीर में तनाव ⟶ प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन ⟶ शरीर रिलैक्स ⟶ विचार शांत)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1–2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- माइंडफुलनेस की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 11: Progressive Muscle Relaxation-II

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Progressive Muscle Relaxation-II: 5 मिनट
   b. Progressive Muscle Relaxation-II पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Progressive Muscle Relaxation-II: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनके अपने शरीर पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को याद दिलाएँ कि 'प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन' की गतिविधि में हम अपना ध्यान शरीर की माँसपेशियों में उत्पन्न हो रहे तनाव व आराम की ओर लेकर जाते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि यह प्रक्रिया सभी विद्यार्थी प्रत्येक पेशी के साथ लगभग 5 सेकंड तक करेंगे। यह महत्त्वपूर्ण है कि वे पूरे अभ्यास के दौरान साँस लेते रहें।
- विद्यार्थियों को एक आरामदायक स्थिति में बैठने और अपनी आँखें बंद करने को कहें। शिक्षक विद्यार्थियों को अपना ध्यान केवल अपने शरीर पर केंद्रित करने को कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि यदि उनका मन यहाँ वहाँ भटकना शुरू करे तो वे अपना ध्यान उस माँसपेशी पर वापस लाएँ जिस पर वे ध्यान दे रहे थे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि पिछली बार हमने हाथों, मुँह और कंधों में प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की गतिविधि की थी। इस बार हम पेट से पैरों तक यह प्रक्रिया करेंगे। इस गतिविधि में जूते उतारना बेहतर रहेगा।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पेट पर ध्यान देते हुए एक गहरी साँस लें, कुछ सेकंड रुकें और धीरे-धीरे साँस छोड़ें। अब फ़िर से गहरी साँस लेते हुए निरीक्षण करें कि क्या आपका पेट फूल रहा है और आपके फेफड़े हवा से भर रहे हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि जब वे साँस छोड़ते हैं, तो वे अपने शरीर में मौजूद तनाव के अपने शरीर से बाहर बहने की कल्पना करें और फ़िर से श्वास अंदर लें...और साँस छोड़ें।
- अब विद्यार्थियों को अपने पेट को अंदर दबाते हुए माँसपेशियों को कसने को कहें। लगभग 5 सेकंड तक साँस रोकें...और छोड़ें। इस प्रक्रिया को एक बार फ़िर से करें। विद्यार्थियों को तनाव और आरामदायक स्थिति के बीच के अंतर को महसूस करने को कहें। विद्यार्थियों को अपने पूरे शरीर में बढ़ते हुए रिलैक्सेशन को महसूस करने को कहें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने घुटनों को एक साथ दबाकर अपनी जाँघों को कस लें। जितना कस सकते है उतना कसें। अपनी जाँघों में बढ़ते हुए तनाव को महसूस करें। 5 सेकंड रुकें। अब धीरे से अपने घुटनों को एक-दूसरे से दूर करें और अपनी जांघों की माँसपेशियों में बढ़ती हुई आराम की स्थिति को महसूस करें।
- अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों को फ्लेक्स (flex) करें। इसके लिए अपने पैर की उँगलियों को अपनी ओर खींचते हुए अपनी पिंडली की माँसपेशी (calf muscle) में तनाव महसूस करें। लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें... और आराम करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों के वजन को नीचे की ओर ले जाते हुए और ढीला छोड़ते हुए आराम महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने पैरों को नीचे मोड़ते हुए अपने पैर की उँगलियों को कर्ल (curl) करें। (सिकोड़ें) लगभग 5 सेकंड के लिए रुकें... और ढीला छोड़ें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने सिर से लेकर अपने पैरों के नीचे तक, अपने शरीर की शुरुआत से लेकर अंत तक, धीरे-धीरे विश्राम की एक लहर चलने की कल्पना करें।
- अब एक गहरी साँस अंदर लें और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- साँस अंदर लें..... और धीरे से उसे बाहर छोड़ दें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अब शांत, सहज और तनावमुक्त हैं। अपने पूरे शरीर में रिलैक्सेशन को महसूस करें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे मन में एक से चार तक गिनती करें और अब चार से एक तक गिनती करें। जब भी वे तैयार हों, अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Progressive Muscle Relaxation-II पर चर्चा: 10 मिनट

- आप सभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- जब आपने अपनी माँसपेशियों को कसने की कोशिश की तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- जब आपने अपनी माँसपेशियों को ढीला छोड़ा, तो आपको कैसा महसूस हुआ?
- आपने माँसपेशियों को कसने और ढीला छोड़ने में क्या-क्या अंतर महसूस किया?
- जब हम तनाव महसूस करते हैं, हमारा शरीर एवं हमारी माँसपेशियाँ भी तनावपूर्ण हो जाती हैं। यह प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन के अभ्यास से, हमारा शरीर शांत हो जाता है, जिससे हमारा मन भी शांत हो जाता है।
- क्या आपने पिछली बार सीखे प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन की प्रक्रिया माइंडफुलनेस कक्षा के अलावा और कभी भी की? कब-कब? आपको इसका क्या फ़ायदा हुआ?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1–2 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरणः

- ध्यान की कक्षा का अंत शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 12: Body Scan

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Body Scan: 5 मिनट
   b. Body Scan पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Body Scan: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने शारीरिक संवेदनाओं के प्रति सजग करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने पर, देखने पर, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपने शरीर पर भी दे सकते हैं।
- इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान शरीर के अलग-अलग अंगों की ओर देते हैं और कैसा महसूस हो रहा है उसपर अपना ध्यान देते हैं।
- इस अभ्यास को हम शारीरिक अवलोकन (Body scan) कहते हैं। यह अभ्यास हमें अपने शरीर के प्रति सजग करने में मदद करता है।
- हम इस दौरान शरीर के अलग-अलग भागों की ओर सजग होंगे। उनमें स्वयं खिंचाव या तनाव पैदा करने की कोशिश नहीं करेंगे।
- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम ध्यान देने की प्रक्रिया का अभ्यास करेंगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें ओर अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हैं वे नीचे की ओर देख सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने सिर पर लेकर आएँ और यह जानने की कोशिश करें कि क्या किसी तरह का तनाव महसूस हो रहा है। अब अपना ध्यान अपने चेहरे पर लेकर जाएँ और अपने चेहरे की बनावट पर, नाक, कान, चेहरे पर हवा के स्पर्श के प्रति सजग हो जाएँ। अब विद्यार्थी धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने गले पर लेकर आएँ और देखें कि क्या आप अपनी साँस के आने-जाने को गले में महसूस कर पा रहे हैं या नहीं। हो सकता है साँसों का स्पंदन बहुत ही हल्का हो! अब अगली साँस के साथ आप अपना ध्यान गरदन एवं कंधों पर लेकर जाएँ और जानें कि आपको शरीर के इस भाग में कैसा महसूस

हो रहा है। क्या किसी प्रकार का खिंचाव, दर्द या माँसपेशियों मे तनाव है? जो कुछ भी महसूस कर रहे हैं, उसके प्रति सजग हो जाएँ।

(30 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे अब अपना ध्यान सिर से अपने कंधों पर लेकर आएँ और जानने की कोशिश करें कि जब वे साँस ले रहे हैं व छोड़ रहे हैं तो कंधों में क्या हो रहा है।
- अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपनी बाजुओं एवं हाथ पर लेकर जाएँ और जानें कि उन्हें कैसा महसूस हो रहा है।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी छाती पर लेकर जाएँ और यह जानें कि जब वे साँस लेते हैं और छोड़ते हैं तो छाती में क्या होता है। वे महसूस करें कि क्या जब वे साँस लेते हैं तो छाती फूल जाती है और जब वे साँस छोड़ते है तो छाती सिकुड़ जाती है।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि वे अब अपना ध्यान हृदय की गति पर लेकर जाएँ व यह जानें कि क्या आप हृदय की गति को महसूस कर पा रहे है और ध्यान दें कि हृदय की गति तेज है या धीमी। कुछ क्षण के लिए अपना ध्यान हृदय के गति पर ही केंद्रित करें।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान अपने पेट पर लेकर जाएँ और जानें कि जब वे लंबी गहरी साँस लेते हैं तो क्या पेट में कोई बदलाव होता है? क्या साँस लेते समय पेट बाहर व साँस छोड़ते समय पेट अंदर जाता है? साँस के साथ पेट के फूलने-सिकुड़ने चढ़ाव पर ध्यान देंगे और महसूस करेंगे की पेट कैसे साँसों के साथ अंदर-बाहर आ जा रहा है।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपनी कमर की माँसपेशियों पर लेकर जाएँ और यह जानें कि वे अपनी साँस के उतार-चढ़ाव को अपने कमर के हिस्से में महसूस कर पा रहे हैं या नहीं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान पेट से अपनी टाँगों पर लेकर जाएँ और यह जानें कि उन्हें शरीर के इस हिस्से में कैसा महसूस हो रहा है, क्या टाँगों में किसी तरह की हलचल, बेचैनी, दर्द है, तो उसके प्रति सजग हो जाएँ। कुछ भी बदलने का प्रयास न करे! हर पल सजगता बनाए रखें और जब ध्यान इधर-उधर चला जाए तब आराम से अपना ध्यान वापिस अपने शरीर पर ले आएँ। अब अगली साँस के साथ अपना ध्यान अपने पैरों पर ले आएँ और पैरों में पहने जूतों व जुराबों के संपर्क को महसूस करें! जानें कि पैरों में कैसा महसूस हो रहा है। क्या कोई थकान या आराम महसूस कर रहे हैं? जैसा भी महसूस कर रहे हैं उसके प्रति सजग हो जाएँ।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने पूरे शरीर के प्रति सजग हो जाएँ। सिर से पैरों तक साँसों के आवागमन पर ध्यान लेकर जाएँ और जानें की शरीर के किस हिस्से में साँसों को सबसे ज़्यादा महसूस कर पा रहे हैं।

(लगभग 10 सेकंड के लिए रुकें।)

- अब विद्यार्थियों को कहें कि इसी सजगता के साथ अपनी बैठने की स्थिति के बारे में भी सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान फ़िर से अपनी कक्षा मे ले आएँ और जब भी अच्छा महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) Body Scan पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपने शरीर के बारे में आज क्या अनुभव किया?
- क्या आपने शरीर में बेचैनी या माँसपेशियों में झनझनाहट या किसी प्रकार की असहजता महसूस की? यदि हाँ, तो साझा करें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 13: भावनाओं का वर्गीकरण

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. भावनाओं का वर्गीकरण: 5 मिनट
   b. भावनाओं के वर्गीकरण पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) भावनाओं का वर्गीकरण: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान सहज एवं असहज भावनाओं के अंतर पर लाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक क्लास बोर्ड पर एक चार्ट बना सकते हैं।

सहज भाव	असहज भाव
ख़ुशी	गुस्सा
प्यार	दु:ख
स्नेह	ईर्ष्या

- शिक्षक अब विद्यार्थियों से कह सकते हैं- कुछ भाव ऐसे होते हैं जो हमें अच्छा महसूस करवाते हैं और कुछ भाव ऐसे होते हैं जिन्हें महसूस करना हमें अच्छा नहीं लगता है।
- क्या आपमें से कुछ विद्यार्थी बता सकते हैं कि ऐसे कौनसे भाव हैं जिन्हें महसूस करने पर हम सहज महसूस करते हैं और ऐसे कौनसे भाव हैं जिन्हें महसूस करने पर हम असहज महसूस करते हैं? (शिक्षक विद्यार्थियों के जवाब चार्ट में लिखें।)

2. b) भावनाओं के वर्गीकरण पर चर्चा: 10 मिनट

- हमें यह जानना क्यों ज़रूरी है कि हम क्या महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपनी भावनाओं के बारे में आज क्या नया जाना?
- आप किन भावनाओं में स्वयं को सहज महसूस करते हैं?
- आप किन भावनाओं में स्वयं को असहज महसूस करते हैं?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 14: Mindfulness of Feelings

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Feelings: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Feelings पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Mindfulness of Feelings: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपनी भावनाओं के प्रति सजग करवाना। भावनाओं के प्रति सजग होने से विद्यार्थी ख़ुद को बेहतर जान पाएँगे और जीवन में बेहतर निर्णय ले पाएँगे।

विद्यार्थियों को बताया जाए:

- जिस प्रकार से हम अपना ध्यान सुनने, देखने, चलने इत्यादि पर देते हैं उसी प्रकार से हम अपना ध्यान अपनी फीलिंग/भावनाओं पर भी दे सकते हैं।
- इस प्रक्रिया में हम अपना ध्यान हमें इस वक्त कैसा महसूस हो रहा है, इस पर देंगे।
- हम Mindfulness of Feelings में केवल अपने फीलिंग/भावनाओं के प्रति सजग होंगे। उन्हें सही-ग़लत, अच्छे-बुरे की तरह नहीं देखेंगे। केवल जानेंगे कि हम कैसा महसूस कर रहे हैं।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब विद्यार्थियों को तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अगर उन्हें किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर करने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अब ध्यान दें कि इस पल वे कैसा महसूस कर रहे हैं और इस पल उनके भाव किस तरह के हैं? विद्यार्थी याद रखें कि कोई भी भाव अच्छा या बुरा नहीं है! विद्यार्थियों को कहें कि ख़ुशी, उदासी, गुस्सा, तनाव, घबराहट, डर, बेचैनी जैसी भावनाएँ वे इस पल में महसूस कर रहे हैं उनको ज्यों का त्यों देखें।

जिस भी प्रकार की लहरें उठ रही हैं, उन्हें उसी तरह से देखें। ध्यान दें कि वे इस पल जो भी महसूस कर रहे हैं उस भावना को बदलने का प्रयास न करें, न ही इन भावनाओं के साथ संघर्ष करें!

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे जो भी भावनाएँ महसूस कर रहे हैं उसपर ध्यान दें और जानने की कोशिश करें कि यह किस प्रकार का भाव है? यह भाव वे शरीर में कहाँ-कहाँ महसूस कर रहे हैं? क्या यह भाव छाती में है या पेट में या फ़िर हाथों में? ध्यान दें कि शरीर के किस अंग या भाग में वे यह भाव महसूस कर पा रहे हैं।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों को कहें कि जब भी उन्हें लगे कि उनका ध्यान कहीं और भटक गया है तब वे अपना ध्यान वापस अगली साँस पर ले जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे ध्यान दें कि इस भाव से साँसों की प्रक्रिया में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है। क्या साँस की गति बदल गयी है? साँस लंबी और गहरी है या जल्दी जल्दी आ रही है?
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर ऐसा करते-करते उनका मन कहीं और जा रहा है या वे उस भावना के बारे में सोच रहे हैं- तो वापस अपना ध्यान अपनी साँसो पर ले आएँ और देखें कि उनकी साँसों में किस प्रकार का बदलाव हो रहा है।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे ध्यान दें कि क्या शुरूआत से अंत तक भावनाओं में कोई बदलाव हुआ। जो कुछ भी वे इस पल महसूस कर रहे हैं उस भावना को बहुत ही स्नेह के साथ देखें। कुछ भी सही या ग़लत नहीं है।

(10-15 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ। अपना ध्यान कक्षा में वापिस ले आएँ और जब अच्छा महसूस करें तो धीरे-धीरे वे अपनी आँखें खोल सकते हैं!

2. b) Mindfulness of Feelings पर चर्चा: 10 मिनट

- आप अभी कैसा महसूस कर रहे हैं?
- क्या गतिविधि के शुरू और अंत में आपने अपनी भावनाओं में कोई अंतर पाया?
- आपने अपनी भावनाओं के बारे में क्या जाना?
- विचारों और भावों पर ध्यान देने से क्या फ़ायदा हो सकता है?
- शिक्षक विद्यार्थियों से इन बिंदुओं पर भी चर्चा कर सकते हैं-
  - हम ध्यान देने की ज़्यादातर प्रक्रियाएँ साँसों पर ध्यान देने से शुरू करते हैं। फ़िर आसपास के वातावरण व अपने शरीर पर ध्यान देने का अभ्यास करते हैं। इसका अभ्यास हम अपने विचारों व भावनाओं के साथ भी करते हैं। इसके अभ्यास से हम अपने विचारों व भावों को बेहतर ढंग से समझ पाते हैं।

- इस सजगता के साथ अपनी रोज की ज़िंदगी में प्रतिक्रिया व्यक्त करने यानी रिएक्शन (Reaction) देने के बजाय सोच-समझकर निर्णय लेने की क्षमता विकसित होती है।
- हम इस अभ्यास से विचारों व भावनाओं से प्रभावित हुए बिना कार्य कर पाते हैं, क्योंकि हम जानते हैं कि विचार व भावनाएँ एक जैसी नहीं रहती हैं, बल्कि हर पल बदलती रहती हैं। जब भावनाओं के भँवर में उलझे होते हैं तब हो सकता है उस स्थिति को पूरे 360 डिग्री रूप में देखने की बजाय उसको अधूरे रूप में (भावनाओं से प्रभावित होकर) देखते हैं और उसी आधार पर ही निर्णय लेते हैं।
- जिस प्रकार समुद्र में लहरें हलचल करती हैं, ठीक उसी प्रकार हमारे मन में कई प्रकार की भावनाएँ आती व जाती रहती हैं। ये भावनाएँ अच्छी या बुरी नहीं होती। जैसे, समुद्र में लहरें कितनी भी शोर करती है किंतु समुद्र का तल/बेस (base) एकदम शांत होता है, ठीक उसी प्रकार जब हम ध्यान देने की प्रक्रिया का अभ्यास करते हैं तब हम महसूस कर पाते हैं कि भावनाओं में उतार-चढ़ाव होते हुए भी हम अपने भीतर स्थिरता का अनुभव कर पाते हैं।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 15: Happy Experiences

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Happy Experiences: 5 मिनट
   b. Happy Experiences पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।

- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Happy Experiences : 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को ख़ुशी का अनुभव करवाना। इस गतिविधि से हमारी सजगता बढ़ती है-ख़ुशी के समय हमारा शरीर, हमारे विचार, हमारी भावना, हमारा व्यवहार कैसा होता है। इस अभ्यास को हम कभी भी कहीं भी करके, ख़ुशी महसूस कर सकते हैं।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे एक गतिविधि करेंगे जो उन्हें ख़ुशी का अनुभव करने में मदद करेगी।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अपनी पीठ को सीधा करें और कंधों को ढीला छोड़ें। धीरे से अपनी आँखें बंद करें। अब एक गहरी साँस अंदर लें और मुँह के द्वारा साँस बाहर छोड़ें। इसे एक-दो बार फ़िर से करें। गहरी साँस अंदर लें और मुँह से बाहर छोड़ें।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अब एक ऐसी जगह या स्थिति की कल्पना करें जहाँ उन्हें ख़ुशी और सुकून महसूस होता है। कल्पना करें कि वे इस जगह या स्थिति में क्या कर रहे हैं? वे किसके साथ हैं?

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे खोजें और पता लगाएँ कि उनके शरीर में वे कहाँ ख़ुशी का प्रभाव महसूस कर रहे हैं। क्या यह दिल में है, यह उनके पेट में है या उनके हाथों में है?

(10 सेकंड रुकें)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने शरीर में इस ख़ुशी का एहसास करते रहें। विद्यार्थियों को कहें कि वे ध्यान दें कि उनको कैसा महसूस हो रहा है। उनके शरीर में क्या प्रक्रिया चल रही है।
- विद्यार्थियों को कहें कि इसके साथ-साथ, वे अपना ध्यान अपने विचारों पर भी लाने का प्रयास करें। इस पल उनके मन में क्या विचार आ रहे हैं? क्या एक ही विचार आ रहा है या अलग-अलग विचार आ रहे हैं। विद्यार्थी कुछ समय इन विचारों के साथ रहें।

(10 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे धीरे से साँस अंदर लें..... और साँस छोड़े। साँस अंदर लेते हुए सोचें, 'मैं मुस्करा रहा/रही हूँ।' साँस बाहर छोड़ते हुए सोचें, 'मैं मुस्करा रहा/ रही हूँ।'
- अब विद्यार्थियों को धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने आसपास के वातावरण में वापस लाने को कहें और जब विद्यार्थी तैयार हों तो वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।
- अब विद्यार्थी एक-दूसरे को देखें और मधुर मुस्कान दें।

2. b) Happy Experiences पर चर्चा: 10 मिनट

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपके शरीर में कहाँ-कहाँ ख़ुशी का एहसास हुआ?
- आपने जिस जगह में ख़ुश रहने की कल्पना की उसमें आप क्या करके ख़ुशी महसूस कर रहे थे?
- इस गतिविधि के अभ्यास से आपको क्या लाभ हो सकता है? (इस गतिविधि के लगातार अभ्यास से हम सकारात्मक भावनाओं (Positive Feelings) को ज़्यादा महसूस कर पाते हैं, जैसे कि ख़ुशी, प्यार, संतोष, आभार, गर्व, आशा, रुचि, इत्यादि। इससे हमारी संतुष्टि भी बेहतर रहती है और हमारा Well Being भी बढ़ता है।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 16: Word Association

विचारों के प्रति सजगता -1 (Mindfulness of Thoughts)

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. शब्द-संयोजन (Word Association): 5 मिनट
   b. शब्द-संयोजन (Word Association) पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) शब्द-संयोजन (Word Association): 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को विचारों की पहचान करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक सबसे पहले एक शब्द बोलें और इससे संबंधित जो कुछ भी विचार या चित्र विद्यार्थियों के मन में आ रहें हों, उन्हें व्यक्त करने के लिए कहें। शिक्षक उन शब्दों को क्लास बोर्ड पर लिख दें। जैसे:- 'बादल' शब्द सुनने पर मन में बहुत से ख़याल आ सकते हैं- आसमान, बारिश, नीला, पानी, सफेद, घने बादल आदि। ये सभी विचार हैं।
- शिक्षक द्वारा कुछ और शब्द जो इस्तेमाल किए जा सकते हैं- फूल, भोजन, दिन, किताब, दोस्त, शिक्षक, साँस, ख़ुशी, पढ़ाई आदि। शिक्षक चाहें तो अपने विवेक से अन्य शब्दों का भी प्रयोग कर सकते हैं।
- शिक्षक ऐसे पाँच-छह शब्दों के साथ यह प्रक्रिया करें।

2. b) शब्द-संयोजन (Word Association) पर चर्चा: 10 मिनट

- क्या आपके मन में भी कई तरह के विचार आते रहते हैं? (जैसे- कुछ विचार बीते हुए कल से संबंधित होते हैं और कुछ आने वाले कल से। कुछ विचार तनाव, चिंता, गुस्सा, आशा, ख़ुशी वाले होते हैं। हमें दिन भर में हजारों विचार आते हैं जिनके प्रति हम सजग (aware) नहीं होते हैं और जिन पर हम ध्यान नहीं देते हैं।)
- क्या आपने कभी ध्यान दिया है कि आपके मन में कितने तरह के और कितने सारे विचार आते हैं?
- कब-कब विचार ज़्यादा आते हैं? कब कम आते हैं? जब विचार ज़्यादा आते हैं तब आपको कैसा लगता है और जब कम आते हैं तब कैसा लगता है?

- वैज्ञानिकों ने मनुष्य के मन को monkey mind कहा है। जिस प्रकार बंदर एक जगह पर टिककर नहीं बैठ सकता व एक जगह से दूसरी जगह उछलता-कूदता रहता है उसी प्रकार हमारा मन भी दौड़ता रहता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे आज़ खुद के विचारों पर ध्यान दें और जानें कि उनका मन भी monkey mind जैसा है क्या?

क्या करें और क्या न करें

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक्त मधुर स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न की जाए।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 17: Mindfulness of Thoughts

समय-वितरणः

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट
   b. Mindfulness of Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्यः इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरणः

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे -
    - मन के अंदर तनाव की कमी
    - क्लास में ध्यान देने में मदद
    - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।

- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Mindfulness of Thoughts: 5 मिनट

उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने विचारों के प्रति सजग करवाना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे Mindfulness of thoughts का अभ्यास करेंगे। इसके द्वारा वे अपने विचारों पर ध्यान लेकर जाएँगे। इस अभ्यास को करने के लिए अब सभी विद्यार्थी शांत भाव से एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब अपने हाथों को अपनी टाँगों पर रखें।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब 2 से 3 लंबी गहरी साँस लें और अपनी आँखें बंद करें। जो विद्यार्थी आँखें बंद करने में असहज महसूस कर रहे हो वे वह नीचे की ओर देख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि इस अभ्यास में वे अपना ध्यान अपने विचारों की ओर लेकर जाएँ। वे ध्यान दें कि इस समय उनके मन में कई विचार आ और जा रहे होंगे। ध्यान दें, क्या ये विचार बीते हुए कल या आने वाले कल से संबंधित हैं? या फ़िर हो सकता है ये विचार उनके साथ हुई किसी घटना से संबंधित हैं।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब जो भी विचार आ रहे हैं, इन विचारों को आने और जाने दें। विचारों पर किसी भी प्रकार की पाबंदी न लगाएँ एवं उन्हें अच्छा या बुरा आँकने की कोशिश न करें। अगर किसी विचार को अच्छा या बुरा आँकने का मन भी करे, तो इस बारे में सजग हो जाएँ और अपना ध्यान विचारों पर ही रखें।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जैसे साँस अंदर-बाहर आ जा रही है, ठीक उसी प्रकार विचार भी आ जा रहे हैं। विचारों के आवागमन को देखने का प्रयास करें, उन्हें रोकें नहीं।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि जब भी उन्हें लगे कि वे विचारों में उलझ गए हैं, तो जानने की कोशिश करें कि उनका ध्यान कहाँ है और फ़िर से सहजता पूर्वक अपना ध्यान विचारों के आवागमन पर ले आएँ।

(1 मिनट रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपना ध्यान धीरे-धीरे अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और आसपास के वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। विद्यार्थियों को कहें कि जब भी वे अच्छा महसूस करें, धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल लें।

2. b) Mindfulness of Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट

(शिक्षक अपनी तरफ़ से भी प्रश्न पूछ सकते हैं जिससे इस गतिविधि के उद्देश्य प्राप्त किए जा सकें।)

शिक्षक के लिए नोट:

यह अभ्यास हमें वर्तमान में चल रहे विचारों के प्रति सजग रहने में मदद करता है और विचारों की गति और स्वभाव के बारे में मालूम कराता है। इस प्रक्रिया के निरंतर अभ्यास से विचारों में स्थिरता आती है व मन शांत होता है। याद रखें, इस अभ्यास से हम विचारों को रोकने या ख़त्म करने का प्रयास नहीं कर रहे हैं।

- आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- क्या आपके मन में एक ही विचार था या अलग-अलग विचार आ रहे थे?
- गतिविधि के शुरू में एवं अंत में क्या आपने अपने विचारों में कोई अंतर पाया?
- यह अभ्यास आसान था या कठिन?
- क्या आप अपने विचारों में उलझ रहे थे?
- क्या आप इस बारे में सजग हो पाए?

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक सुनिश्चित करें कि निर्देश देते वक्त एक शांत स्वर का उपयोग करें।
- अगर कोई विद्यार्थी यह गतिविधि न करना चाहे तो उसके साथ जबरदस्ती न की जाए।
- विद्यार्थियों पर आँखें बंद करने के लिए दबाव न डाला जाए। वह अपनी आँखें नीचे की ओर करके भी यह प्रयास कर सकते हैं।
- शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 18: Sticky Thoughts

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Sticky Thoughts: 5 मिनट
   b. Sticky Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Sticky Thoughts: 5 मिनट

उद्देश्य: असहज विचार एवं भावनाओं का मन की स्थिति पर प्रभाव समझना।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि आज हम एक गतिविधि करेंगे जिसमें हम अपनी कल्पना का प्रयोग करेंगे। अब शिक्षक कहें कि सभी विद्यार्थी अपनी आँखें बंद कर लें और तीन लंबी गहरी साँस लेकर आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। अब विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने मन में एक बड़े से हाथी की कल्पना करें। मन में चित्र बनाएँ कि यह हाथी बहुत बड़ा है, इसके बड़े-बड़े कान हैं, काली-काली आँखें हैं और वह एकदम स्थिर खड़ा है। इस हाथी की विस्तार में कल्पना करें।

(शिक्षक 30 सेकंड तक इसी स्थिति में रुक जाएँ और बच्चों को कल्पना करने का अवसर दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अब वे हाथी के बारे में न सोचें। जो भी हाथी के बारे में विचार हैं उन्हें अपने मन से निकल दें। कुछ क्षण शांति से बैठ जाएँ पर हाथी के बारे में कुछ न सोचें।

(शिक्षक 30 सेकंड रुक जाए और बच्चों को सोचने का अवसर दें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को कहें कि अगर हाथी का चित्र किसी के मन में अभी भी आ रहा है तो अपना हाथ उठाएँ।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक ध्यान रखें कि बच्चों को यह संदेश जाए कि चिपकू या असहज विचार होना कोई बुराई या परेशानी की बात नहीं है।

2. b) Sticky Thoughts पर चर्चा: 10 मिनट

शिक्षक के लिए नोट:
शिक्षक बच्चों से उत्तर लेते समय उनके द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को स्वीकारें एवं उनपर सही या ग़लत होने की टिप्पणी न दें।

- क्या आप सब हाथी की कल्पना कर पाए?
- जब मैंने कहा हाथी की कल्पना न करें तब क्या हुआ? (ज़्यादातर बच्चों के मन में हाथी का चित्र आया होगा।)
- जब निर्देश यह था कि हाथी से संबंधित विचार मन से हटा दें, तब भी क्या हममें से कुछ विद्यार्थियों के मन में हाथी का चित्र था? विद्यार्थियों को हाथ उठाने को कहें। (इसी तरह कभी-कभी किसी विषय पर न सोचना मुश्किल हो जाता है। इसका मतलब है कि कुछ विचार, चिंताएँ, और तनावपूर्ण विचार हमारे मन में अटक जाते हैं। इनको हम 'चिपकू विचार'/ sticky thoughts कह सकते हैं, जो आसानी से हमारे मन से नहीं जाते और बार-बार हमारे मन में आते रहते हैं।)
- अगर हम अपने मन को बिलकुल शांत या ख़ाली (empty) करने का प्रयास करें, या अपने मन में आते विचारों को रोकने का प्रयास करें तो क्या यह बहुत कठिन कार्य होता है? (जैसे, अभी जब मैंने बोला कि हाथी के बारे में न सोचें, तब भी हम सबके मन में हाथी के बारे में ही विचार आ रहे थे।)
- यदि हम अपने विचारों के बारे में केवल सजग हों, उनमें उलझें ना, तब हम कैसा महसूस करते हैं? (मन शांत हो जाता है। अपने विचारों को सामान्य रूप से अपने मन में आने दें, और सामान्य रूप से जाने दें। अपने विचारों के साथ दयालुता का भाव रखें और कोशिश करें कि हम इनमें न उलझें। यह करने से, धीरे-धीरे आपको अपना मन शांत होता महसूस होगा।)

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।
- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 19: Gatekeeper

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. Gatekeeper गतिविधि: 5 मिनट
   b. Gatekeeper गतिविधि पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) Gatekeeper गतिविधि: 5 मिनट

उद्देश्य: स्वयं के विचारों के प्रति सजगता लाना।

गतिविधि के चरण :

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि आज हम अपना ध्यान अपने भीतर लेकर जाएँगे एवं अपने विचारों के प्रति सजग होंगे। जैसे विचार आ रहे है, उन्हें वैसा ही आने दें और अपना ध्यान उन पर लेकर जाएँ।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि विचारों को बदलने, रोकने, अच्छा-बुरा सोचने और उनकी गति बदलने की आवश्यकता नहीं है।
- विद्यार्थियों को कहें कि विचारों पर ध्यान देने का अभिप्राय विचारों को समाप्त करना नहीं है।
- विद्यार्थियों को कहें कि अब वे अपने मन को चौकीदार की तरह देख सकते हैं और मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह। जिस प्रकार चौकीदार हर मेहमान का मुस्कुराकर स्वागत करता है, ठीक उसी प्रकार हम अपने मन में आने वाले विचारों को मेहमान की तरह देख सकते हैं और उनका स्वागत कर सकते हैं।
- ऐसा अभ्यास करते हुए वे जानेंगे कि उनके मन में कितने विचार आते हैं।
- विद्यार्थियों को शांत एवं आरामदायक स्थिति में बैठने के लिए कहें। अब उन्हें तीन लंबी गहरी साँस लेने के लिए और मुँह से छोड़ने के लिए कहें। अगर किसी भी तरह का तनाव शरीर में महसूस हो रहा हो तो अगली साँस के साथ उसे शरीर से बाहर निकाल दें।

- विद्यार्थियों को बताएँ कि साँस को सामान्य व सजग तरीक़े से आने और जाने दें। किसी भी तरह से साँस में परिवर्तन न करें। साँस को लंबा या छोटा न करें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि जैसे साँस अंदर-बाहर अपने आप आ-जा रही है, उसी प्रकार हमारे मन में विचार आते और जाते रहते हैं। यह विचार हो सकता है बीते हुए कल या फ़िर आने वाले कल से संबंधित हो, या फ़िर किसी घटना से संबंधित हो। इन विचारों को आने दें और जाने दें, और इन्हे शांत मन से देखते रहें। किसी भी विचार को रोकने का प्रयास न करें। विचार जैसे भी हैं उन्हें वैसे ही आने दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ऐसा अभ्यास करते हुए यदि उन्हें शरीर में किसी तरह की बेचैनी या हलचल महसूस हो तो वे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि वे अपने मन को चौकीदार की तरह कल्पना कर सकते हैं व हर विचार को मेहमान की तरह कल्पना कर सकते हैं। जिस तरह चौकीदार मेहमानों को शांत भाव से देखता है ठीक उसी प्रकार वे अपने विचारों को आते और जाते हुए देखें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि जब भी उनका मन विचारों के भँवर में उलझ जाए तो वे अपना ध्यान अपनी साँसों की प्रक्रिया पर ला सकते हैं और मन ही मन कह सकते हैं, "मैं हर अंदर आती हुई साँस के प्रति सजग हूँ। मैं हर बाहर जाती हुई साँस के प्रति सजग हूँ। कोमल व शांत मन से मैं हर साँस को अंदर-बाहर आते हुए और जाते हुए देख रहा हूँ!"
- विद्यार्थियों को कहें कि इस स्थिति में वे एक मिनट के लिए रुकें।
- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ वे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति की ओर ले जाएँ, वातावरण में हो रही आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। धीरे-धीरे पैर की उँगलियों को हिलाएँ और अब जब भी अच्छा महसूस करें तब आँखें खोल सकते हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- क्या आपने विभिन्न प्रकार के विचारों को आते और जाते हुए देखा?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या जाना?
- आप इस अभ्यास के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?
- यह कठिन था या आसान? क्यों?

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।

- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

सत्र 20: Thoughts as Traffic

समय-वितरण:

1. a. माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट
   b. ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा : 10 मिनट
2. a. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic): 5 मिनट
   b. विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) पर चर्चा: 10 मिनट
3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

1. a) माइंडफुल चेक-इन (Mindful Check-in): 3-5 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि के माध्यम से शिक्षक विद्यार्थियों को ध्यान देने की कक्षा के लिए तैयार करेंगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के द्वारा विद्यार्थी अपना ध्यान पहले से कर रहे कार्य से हटाकर, वर्तमान में लेकर आते हैं। इसका अभ्यास विद्यार्थी कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं।
- शिक्षक सभी विद्यार्थियों से कहें कि वे आरामदायक स्थिति में बैठकर, चाहें तो कमर सीधी करके आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में मुश्किल महसूस हो रही हो तो वह नीचे की ओर देख सकता है।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने हाथ डेस्क पर या अपने पैरों पर रख सकते हैं।
- विद्यार्थियों से कहें कि हम शुरूआत माइंडफुल चेक-इन गतिविधि से करेंगे। यह गतिविधि हम लगभग 3 मिनट तक करेंगे।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपना ध्यान पहले अपने आसपास के वातावरण में उत्पन्न हो रही आवाज़ों पर ले जाएँ।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि ये आवाज़ें धीमी हो सकती हैं...या तेज, रुक-रुककर आ सकती हैं...या लगातार।

(20 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि जैसी भी हों, इन आवाज़ों के प्रति सजग हो जाएँ। ध्यान दें कि ये आवाज़ें कहाँ से आ रही हैं।

(30 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि अब वे अपना ध्यान अपनी साँसों पर लेकर जाएँ। साँसों के आने और जाने पर ध्यान दें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि वे साँसों को किसी प्रकार बदलने की कोशिश न करें। केवल अपनी साँसों के प्रति सजग हो जाएँ।

(10 सेकंड रुकें।)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे ध्यान दें कि साँस कब अंदर आ रही है और कब बाहर जा रही है। अंदर आने और बाहर जाने वाली साँस में कोई अंतर है या नहीं। क्या ये साँसें ठंडी हैं या गरम...तेजी से आ रही हैं या आराम से...हल्की हैं या गहरी।
- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी हर साँस के प्रति सजग हो जाएँ।

(20 सेकंड रुकें।)

- अब विद्यार्थियों से कहें कि वे धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने बैठने की स्थिति पर ले आएँ और जब भी ठीक लगे, वे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

क्या करें और क्या न करें:

- चेक-इन शुरू करने से पहले विद्यार्थियों को अपनी जगह पर आराम से बैठने का वक्त दें।
- गतिविधि के दौरान यदि किसी विद्यार्थी का ध्यान आपको भटकता हुआ प्रतीत हो तो उसका नाम लिए बिना, पूरी कक्षा को ध्यान देने के लिए कहें।

1. b) ध्यान देने की प्रक्रिया पर चर्चा: 10 मिनट

उद्देश्य: माइंडफुलनेस की प्रक्रिया और उसके फ़ायदों पर विद्यार्थियों के अनुभव जानना।

चर्चा के लिए प्रस्तावित बिंदु:

- विद्यार्थियों को 2-3 मिनट माइंडफुलनेस गतिविधियों से स्वयं में आए बदलावों के बारे में सोचने के लिए कहें। पिछले सप्ताह की गई माइंडफुलनेस गतिविधि के अनुभव और अभ्यास के बारे में सोचने के लिए कहें। यह भी सोचें कि इस गतिविधि का प्रयोग हैप्पीनेस पीरियड के अलावा कब और किस प्रकार किया।
- शिक्षक इसके पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा कर सकते हैं कि माइंडफुलनेस सीखने से विद्यार्थी अपने जीवन में क्या सुधार महसूस कर रहे हैं। जैसे –
  - मन के अंदर तनाव की कमी
  - क्लास में ध्यान देने में मदद
  - इस बात का एहसास होना कि मेरे अंदर क्या चल रहा है (सुख, दु:ख, क्रोध आदि)

- विद्यार्थियों से कहें कि वे अपने विचार अपनी नोटबुक में लिख सकते हैं। इसके बाद कुछ विद्यार्थियों को अपने विचार साझा करने के लिए कहें।
- इस दौरान माइंडफुलनेस गतिविधि से संबंधित विद्यार्थियों के विशेष अनुभव, चुनौतियों या प्रश्नों पर भी चर्चा की जा सकती है।
- माइंडफुलनेस पर विद्यार्थियों द्वारा लाए गए आर्टिकल्स (articles) पर चर्चा करें।

क्या करें और क्या न करें:

- हर हफ्ते विद्यार्थियों से कहें कि वे माइंडफुलनेस पर कुछ अच्छे आर्टिकल्स (articles) ढूँढकर लाएँ जिस पर क्लास में चर्चा की जा सके।
- सभी विद्यार्थियों को उत्तर देने के लिए प्रेरित करें।
- जो विद्यार्थी इस भाग में उत्तर देने में संकोच महसूस कर रहे हैं, वे अपने विचार कहीं लिख सकते हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों के सभी उत्तरों को स्वीकार करें।

2. a) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic): 5 मिनट

उद्देश्य: सहज मन से विचारों को ट्रैफिक की तरह देखना। इस गतिविधि क उद्देश्य है कि हम अपने विचारों के बारे में सजग हो जाएँ और उन्हें सहज भाव से, अच्छे या बुरे का निर्णय लिए बिना देख पाएँ। इससे हम अपने विचारों को बेहतर और स्पष्ट रूप से देख पाएँगे।

गतिविधि के चरण:

- शिक्षक विद्यार्थियों को बताएँ कि अब वे सभी एक आरामदायक स्थिति में बैठ जाएँ। कंधों को ढीला छोड़ दें। एक लंबी गहरी साँस लें और मुँह से धीरे-धीरे छोड़ें। अगली साँस के साथ धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद कर लें। अगर किसी को आँखें बंद करने में असुविधा महसूस हो तो नीचे की ओर देख सकते हैं।
- अब सभी विद्यार्थी अगली साँस के साथ अपने वातावरण के प्रति सजग हो जाएँ। अपना ध्यान वातावरण में उत्पन्न हो रही विभिन्न आवाज़ों पर ले कर जाएँ।

(शिक्षक 30 सेकंड रुकें।)

- शिक्षक विद्यार्थियों को पूछें कि क्या सामान्य रूप से साँस अंदर-बाहर आ जा रही है। अब शिक्षक विद्यार्थियों को कल्पना करने के लिए कहें कि आप किसी मुख्य सड़क के किनारे पर शांत भाव से खड़े हैं। बिना किसी विचार-विमर्श के सड़क पर आने-जाने वाले वाहनों को देख रहे हैं।
- शिक्षक विद्यार्थियों से कहें कि वे कल्पना करें कि उनके मन में आने वाले विचार, वाहनों की तरह हैं। प्रत्येक विचार सड़क पर चलने वाले वाहन की तरह है। जिस तरह से सड़क पर वाहनों का आना-जाना लगा रहता है, उसी प्रकार आपके मन में विचार चल रहे हैं।
- विद्यार्थियों को कहें कि विद्यार्थी अपने विचारों को अच्छा या बुरा न कहें। विचारों को बदलें या रोकें नहीं।

विचारों को ट्रैफिक की तरह आते-जाते हुए देखें। विचार आ रहे हैं, जा रहे हैं और आप शांत मन से विचारों को देख रहे हैं।

- विद्यार्थियों को कहें कि हो सकता है विचारों को देखते समय आप विचारों में उलझ जाएँ या फ़िर आपका ध्यान विचारों से हटकर कहीं और चला जाए। ऐसी स्थिति में आप अपने ध्यान को वापस अपनी साँस पर ले आएँ।
- अब अगले 1 मिनट तक हम सब अपने विचारों को देखेंगे। विचारों को आने दें और जाने दें। विचारों को रोकें नहीं।

(1 मिनट रुकें।)

- विद्यार्थियों को कहें कि अगली साँस के साथ अपनी बैठने की स्थिति पर ध्यान लेकर जाएँ। धीरे-धीरे अपना ध्यान अपने वातावरण से आ रही आवाज़ों पर लेकर जाएँ। अब जब भी अच्छा महसूस करें तब धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल सकते हैं।

2. b) विचारों का ट्रैफिक (Thoughts as Traffic) पर चर्चा: 10 मिनट

- आपका अनुभव कैसा रहा?
- क्या आपका ध्यान अपने विचारों पर गया?
- आपने अपने विचारों के बारे में क्या महसूस किया? अभ्यास के शुरू, बीच और अंत में आपने अपने विचारों में क्या परिवर्तन महसूस किया?
- क्या आपने ध्यान दिया कि कुछ विचार बार-बार एक-दूसरे से टकरा रहे थे? ऐसे में आपने कैसा महसूस किया?
- क्या आपने महसूस किया कि कुछ विचार दूसरे विचारों की अपेक्षा आपके मन में ज़्यादा देर तक ठहरे?

क्या करें, क्या न करें:

- शिक्षक बच्चों की अभिव्यक्ति को पूरा अवसर प्रदान करें।
- शिक्षक से अपेक्षा है कि वे बच्चों के विचारों को धैर्यपूर्वक सुनें। किसी भी बच्चे की न तो प्रशंसा करें और न ही आलोचना।
- बच्चों के अनुभवों की तुलना न करें क्योंकि हर बच्चे का अपना अनुभव होता है।

3. साइलेंट चेक आउट (Silent Check out): 1-2 मिनट

उद्देश्य: इस गतिविधि का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हैप्पीनेस कक्षा में आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न हुए विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) कर पाएँ।

गतिविधि के चरण:

- ध्यान की कक्षा का समापन शांत बैठकर किया जाए।

- इस दौरान विद्यार्थी आज की गई गतिविधियों से उत्पन्न विचारों और भावनाओं पर मनन (reflection) करें।
- इस दौरान विद्यार्थियों को कोई अन्य निर्देश न दिया जाए।
- विद्यार्थी आँखें बंद रखें या खुली रखकर नीचे की ओर देखें, यह उनकी इच्छा पर छोड़ दें।

क्या करें और क्या न करें:

- साइलेंट चेक-आउट के बाद शिक्षक कोई भी प्रश्न न पूछें।
- अगर कोई विद्यार्थी अपना अनुभव साझा करना चाहता है तो शिक्षक उसे मौका दे सकते हैं।

कहानी खंड

मानव ने जब से बोलना सीखा है तभी से कहानी विधा उसकी प्रिय शिक्षण विधि रही है। कहानी के माध्यम से ही हम अपनी बात या अपने सीखे हुए सबक को दूसरों के सामने रखते रहे हैं। विद्यालयी शिक्षा में भी कहानी विधा का भरपूर इस्तेमाल होता रहा है। कहानी के माध्यम से बच्चे अपना ध्यान विषय-वस्तु पर आसानी से केंद्रित कर पाते हैं। घर में दादा-दादी, नाना-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को बच्चे ध्यान से सुनते और दोहराते हैं। वे कहानियों को उत्साह से सुनते और सुनाते हैं।

हमारे समक्ष यह एक ज्वलंत प्रश्न रहा है कि हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियाँ कैसी हों? हम सब बचपन से कल्पनालोक में विचरण कराने वाली फंतासी (fantasy) से भरपूर कहानियाँ सुनते आ रहे हैं, जिनमें अवास्तविक किरदार होते हैं, जानवर बोलते हैं, पेड़-पौधे बोलते और चलते हैं इत्यादि इत्यादि। इस पाठ्यचर्या में ऐसी कल्पनालोक की कहानियों को सम्मिलित नहीं किया गया है। इसका कारण यही है कि हम विद्यार्थियों को वास्तविकता पर आधारित कहानियों के माध्यम से वास्तविकताओं पर ध्यान दिलाना चाहते हैं। विद्यार्थियों में सद्‌गुणों के विकास के लिए इस पुस्तक में वास्तविकता पर आधारित प्रेरक कहानियों का समावेश किया गया है। प्रत्येक कहानी विद्यार्थी या किसी बालक के परिवेश से जुड़ी हुई है। कुछ कहानियाँ बड़े लोगों के बीच का संवाद है, लेकिन इनमें भी विद्यार्थियों को सोचने और समझने का बेहतर अवसर उपलब्ध होता है।

कहानी सुनाते समय एवं उसके उपरांत चर्चा के समय ध्यान देने योग्य बातें:

- कहानी हाव-भाव के साथ सुनाई जाए ताकि विद्यार्थियों की रुचि बनी रहे और वे स्वयं को कहानी के पात्रों से जोड़ पाएँ।
- कहानी को टुकड़ो में न सुनाएँ बल्कि एक ही बार में पूरी कहानी सुनाएँ।
- यह भाषा की कक्षा नहीं है, इसलिए कहानी सुनाने एवं चर्चा में भाषा पढ़ाने की शैली का प्रयोग न करें बल्कि भाव पक्ष पर अधिक ध्यान दें।
- हैप्पीनेस करिकुलम की कहानियों के पश्चात की जाने वाली चर्चा अधिक महत्त्वपूर्ण है, इसलिए अधिक समय चर्चा के प्रश्नों को दिया जाए।
- चर्चा के प्रश्न कहानी के उद्देश्य की दिशा में बढ़ने के लिए एक कदम है। यदि आपकी कक्षा के विद्यार्थी इन प्रश्नों के माध्यम से उद्देश्य तक नहीं पहुँच पा रहे हैं तो आप अपनी ओर से भी कुछ प्रश्न पूछ सकते हैं।
- उद्देश्य को सीख के रूप में बच्चों को बताने का प्रयास न करें।
- विद्यार्थियों को स्वयं निष्कर्ष पर पहुँचने का अवसर दें।
- कहानी से क्या सीखा के स्थान पर, कहानी के पात्रों जैसा उन्होंने कब महसूस किया, इस कहानी जैसी स्थिति में वे क्या करते हैं या भविष्य में क्या करना चाहेंगे जैसे प्रश्नों का समावेश किया जाए।
- कहानियाँ बहुत छोटी-छोटी हैं उनमें कुछ जोड़ने या घटाने की कोशिश ना करें। ऐसा करने से कहानी का मूल भाव बदल सकता है।
- विद्यार्थी ने कहानी को अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में कहाँ जोड़ा, इस बात पर ध्यान दिया जाए।
- ध्यान देने योग्य बात यह है कि कहानी के लिए कोई लिखित होमवर्क नहीं दिया जाएगा, हर कहानी के अंत में

'घर जाकर देखो, पूछो, समझो' के तहत कुछ कार्य दिए गए हैं। इनका उद्देश्य है कक्षा में कहानी पर आधारित हुई चर्चा को अपने परिवार और आस-पड़ोस में जीने में देखने का अवसर उपलब्ध कराना।

- दूसरे दिन के लिए विशेष निर्देश कहानी के अंत में दिए हुए हैं। उनके अनुसार ही विद्यार्थियों को चिंतन और चर्चा का अवसर दिया जाए।

कहानी के लिए कम से कम दो दिन प्रस्तावित हैं:

- पहले दिन कहानी सुनाकर उससे जुड़े प्रश्नों की सामान्य चर्चा पूरी कक्षा के साथ की जाए।
- विद्यार्थियों से कहा जाए कि यह कहानी घर जाकर अपने माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, मित्रों आदि से साझा करें और प्रश्नों पर चर्चा भी करें।

कक्षा में वातावरण का निर्माण:

- सभी विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति का अवसर दिया जाए।
- इसमें पूछे गए प्रश्नों के कोई भी उत्तर सही अथवा ग़लत नहीं हैं, इसलिए सभी की अभिव्यक्ति का स्वागत समान रूप से करें।
- कक्षा में सभी विद्यार्थी इस बात को समझ पाएँ कि सबकी अभिव्यक्ति महत्त्वपूर्ण है।
- कक्षा का वातावरण प्रोत्साहन भरा हो ताकि सभी विद्यार्थी अपने मन में उठने वाले विचारों और भावों को कक्षा में रख सकें।

1. माँ का प्यार

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि विश्वास और प्रेम हमारी सफलता और ख़ुशी की चाबी हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशा

हर बच्चे में सोचने-समझने की असीम क्षमता होती है। इसके साथ ही उसमें हर चीज़ को जानने की चाहत भी रहती है। यदि उसे उसकी क्षमताओं से अवगत करा दिया जाएँ तो उसे अपनी उन्नति के लिए स्वयं पर भरोसा हो जाएगा।

अपनी क्षमताओं के प्रति भरोसा होने पर वह दूसरों से प्रशंसा का मोहताज भी नहीं रहेगा।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को उनकी असीम क्षमताओं की ओर ध्यान दिलाकर उनमें ख़ुद के प्रति भरोसा जगाने की अपेक्षा की गई है।

एक दिन एक छोटा-सा बच्चा जब विद्यालय से घर आया तो अपनी माँ को एक लिफाफा देते हुए बोला, "माँ मेरे शिक्षक ने मुझे यह कहा है कि इसे केवल अपनी माँ को ही देना।"

माँ ने लिफाफा खोला और पत्र पढ़ना शुरु किया। माँ पत्र पढ़ ही रही थीं कि बच्चा बोला, "माँ, इस पत्र में क्या लिखा है मेरे शिक्षक ने?''

पत्र पढ़ते हुए उदास माँ की आँखें, बच्चे के इस प्रश्न से नम हो गईं। वह तेज आवाज़ में पत्र पढ़ते हुए बोलीं- "इसमें लिखा है कि आपका बेटा बहुत ही प्रतिभाशाली है। यह विद्यालय उसकी प्रतिभा के आगे बहुत छोटा है और इसे बेहतर शिक्षा देने के लिए हमारे पास इतने काबिल शिक्षक नहीं हैं, इसलिए आप इसे ख़ुद पढ़ाएँ या हमारे विद्यालय से भी अच्छे विद्यालय में पढ़ने के लिए भेजें।"

यह सब सुनने के बाद वह बालक अपने आप पर गर्व करने लगा। माँ ने उसके सिर पर प्यार से हाथ फेरा। अब वह माँ की देखरेख में घर पर ही अपनी पढ़ाई करने लगा।

कई वर्ष बीत गए। माँ की मृत्यु के कई सालों बाद वह बालक अब थॉमस अल्वा एडिसन नाम से एक महान वैज्ञानिक के रूप में प्रसिद्ध हो चुका था। एक दिन वह अपने कमरे की सफाई कर रहा था, तभी उसे अलमारी में रखा हुआ वह पुराना पत्र मिला। उसने वह पत्र खोला और पढ़ने लगा।

पत्र में लिखा था- आपका बेटा मानसिक रूप से कमजोर है जिससे उसकी आगे की पढ़ाई हमारे विद्यालय में नहीं हो सकती है। उसे अब इस विद्यालय से निकाला जा रहा है। पत्र पढ़ते ही वह एकदम भावुक हो गया। उसने मन ही मन अपनी ममतामयी माँ को याद किया और अपनी डायरी में लिखा, "मुझे स्कूल ने तो एक मानसिक रूप से कमजोर बच्चा घोषित कर दिया था, लेकिन मेरी माँ के विश्वास और प्यार ने मुझे एक प्रतिभाशाली व्यक्ति बना दिया।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. कोई एक उदाहरण दें जब किसी ने कोई काम करने को लेकर आप पर भरोसा किया हो। उस भरोसे का आप पर क्या प्रभाव पड़ा था?
2. जब आप पर कोई भरोसा नहीं करता है या आपको कहा जाता है कि आप यह काम नहीं कर सकते हैं तो आपको कैसा लगता है और क्यों?
3. क्या कभी आपकी सराहना करने से आपके किसी कार्य में कोई फ़र्क पड़ा है? कैसे?
4. क्या आपने कभी किसी की सराहना करके किसी के कार्य में कोई फ़र्क डाला है? कैसे?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में इस बात पर भी चर्चा करें कि प्रशंसा और आलोचना से किसी के कार्यों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आपने कभी स्वयं की प्रशंसा की है? कब और क्यों? कक्षा में साझा करें।
2. आप अपने छोटे भाई-बहनों और अन्य बच्चों में ख़ुद पर भरोसा जगाने में कैसे मदद कर सकते हैं?
   (**संकेत**- उनमें निहित सीखने-समझने की असीम क्षमताओं की ओर ध्यान दिलाकर, सीखने-समझने में उनकी मदद करके आदि।)
3. "जो स्वयं के बारे में जानते हैं वे दूसरों के द्वारा प्रशंसा या आलोचना करने पर अधिक प्रभावित नहीं होते हैं।" कैसे? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. मैं कौन हूँ

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अहंकार के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एथेंस का सबसे अमीर आदमी एक दिन सुकरात से मिलने गया। सबसे अमीर आदमी होने के कारण वह खुद को सबसे बड़ा आदमी मानने लगा था। अकड़ तो जैसे उसके स्वभाव का हिस्सा बन गयी थी। उसके बारे में सुकरात को पता था, इसलिए जब वह सुकरात से मिला तो उसने उस पर कोई ध्यान नहीं दिया। थोड़ी देर बाद उस आदमी ने सुकरात से कहा, "जानते हो, मैं कौन हूँ?"

सुकरात ने कहा, "बैठो, समझने की कोशिश करते हैं कि तुम कौन हो।" सुकरात ने पूरी दुनिया का नक्शा सामने रखा और उस आदमी से पूछा, "इस नक्शे में एथेंस कहा है?" दुनिया के नक्शे पर तो एथेंस एक बिंदु जैसा था। बहुत खोज बीन के बाद आदमी ने एथेंस के बिंदु पर उँगली रखी और कहा, 'यह एथेंस हैं।' सुकरात ने उससे पूछा "इस एथेंस में तुम्हारा महल कहाँ है?"

एथेंस तो बिंदु था, उसमें महल कहाँ बताएँ। सुकरात ने कहा कि यह भी बताओ कि इस महल में तुम कहाँ हो? यह सुनकर वह आदमी सोच में पड़ गया और उसका अहंकार चूर चूर हो गया।

जब वह आदमी वहाँ से जाने लगा तो सुकरात ने वह नक्शा उसे दे दिया और कहा, "जब भी अकड़ तुम्हें पकड़ने का प्रयास करे तो यह नक्शा खोल कर देख लेना- दुनिया में कहाँ एथेंस है? कहाँ मेरा महल है? और कहाँ मैं हूँ?"

चर्चा की दिशाः

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से हम विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना चाहते हैं कि इस पूरी दुनिया में मनुष्य एक छोटी-सी इकाई है। किसी भौतिक उपलब्धि पर अपने आपको बहुत बड़ा मान लेने से हमारे मन में अहंकार आ जाता है जिस वजह से हमारे संबंधों में भी दूरियाँ पैदा हो जाती हैं जो हमारे दुःख का कारण बनती हैं। जिस दिन हम सजग हो जाएँगे और चारों ओर देखेंगे कि दुनिया में बहुत-सी इकाइयों के साथ-साथ हम भी एक इकाई हैं और हर इकाई अपनी उपयोगिता से पहचानी जाती है तो हम दूसरों से अधिक धन-संपत्ति और साधन-सुविधाएँ इकट्ठे करके स्वयं को बड़ा नहीं मानेंगे बल्कि समाज में अपनी उपयोगिता से अपनी पहचान बनाएँगे।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपको भी किसी बात को लेकर कभी अहंकार/घमंड हुआ है? अपने अनुभव साझा करें।
2. यह कैसे पता चलता है कि कोई व्यक्ति अहंकारी है? उदाहरण देकर बताएँ।
3. अहंकार होने से संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में इस बात पर भी चर्चा करें कि अहंकार करने से दूसरे लोगों के साथ हमारे संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आप बड़ा व्यक्ति किसे मानते हैं और क्यों?
2. क्या आपने कभी सोचा है कि इस दुनिया में आपका स्थान क्या है? आगे चलकर आप दुनिया में क्या योगदान देना चाहेंगे?
3. जीवन में अहंकार न हो इसके लिए क्या प्रयास किए जा सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. उबुन्टु

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः प्रतिस्पर्धा (competition) की बजाय सहयोग (cooperation) की भावना का विकास करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

यदि मनुष्य को देखा जाए तो हर स्तर पर प्रतिस्पर्धा, हार-जीत, शोषण और विरोध दिखाई पड़ता है। किसी एक की जीत की 'अल्पकालीन ख़ुशी' में अनेक की हार की 'दीर्घकालीन पीड़ा' रहती है।

अभी हम 'जिओ और जीने दो' को मानकर चल रहे हैं जिसका मतलब है पहले अपना जीना पक्का हो जाए बाक़ी कुछ बचता है तो दूसरे अपना जीना खुद देख लें। इसी सोच के चलते मनुष्य सब-कुछ ख़ुशी के लिए करने के बाद भी हमेशा ख़ुश नहीं रह पा रहा है। कोई एक जीतेगा से अच्छी स्थिति है कि कोई न हारे।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान पूरकता में जीने की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है। इससे उनमें प्रतिस्पर्धा की बजाय सहयोगिता की भावना का विकास होगा। इससे 'जिओ और जीने दो' की बजाय 'जीने दो और जिओ' के प्राकृतिक सिद्धांत को समझकर सभी मिलजुल कर रहने के लिए प्रेरित होंगे। इससे प्रतिस्पर्धा अर्थात दूसरों से आगे निकलने की भावना के बजाय एक-दूसरे की उन्नति में सहयोगी होने की भावना विकसित होती है जो कि सभी की उन्नति और ख़ुशी के लिए आवश्यक है।

एक मानव शास्त्री ने कुछ अफ्रीकन आदिवासी बच्चों को एक खेल खेलने को कहा। उसने एक वृक्ष के पास एक टोकरी में मिठाइयाँ और कैंडीज़ रख दिए। बच्चों को वृक्ष से 100 मीटर दूर खड़ा कर दिया। फ़िर उसने कहा कि जो बच्चा सबसे पहले पहुँचेगा उसे टोकरी के सारे स्वीट्स मिलेंगे।

जैसे ही उसने - 'रेडी स्टेडी गो' कहा... तो जानते हैं उन छोटे बच्चों ने क्या किया?

सभी ने एक-दूसरे का हाथ पकड़ा और एक साथ वृक्ष की ओर दौड़ गए। पास जाकर उन्होंने सारी मिठाइयाँ और कैंडीज आपस में बराबर बाँट लिए और मजे से खाने लगे।

जब उस मानव शास्त्री ने पूछा कि उन लोगों ने ऐसा क्यों किया? तो उन्होंने कहा- "उबुन्टु (Ubuntu)।" जिसका मतलब है- कोई एक व्यक्ति कैसे ख़ुश रह सकता है जब बाक़ी दूसरे सभी दुःखी हों?

उबुन्टु (Ubuntu) का उनकी भाषा में मतलब है - "मैं हूँ, क्योंकि हम हैं। (I am because we are.)" अर्थात सबके साथ होने के कारण ही मैं रह पा रहा हूँ।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आप कभी दूसरे के ख़ुश रहने में सहयोगी हुए हैं? कब और कैसे? चर्चा करें।
2. क्या आप अपने छोटे-भाई बहन के साथ खेलते हुए कभी जानबूझ कर हारे हैं? आपने ऐसा क्यों किया था?
3. एक ऐसा खेल जिसमें हार-जीत होती है और एक ऐसा खेल जिसमें कोई नहीं हारता है- दोनों में से कौनसा खेल बेहतर है और क्यों? कक्षा में चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार के बड़े या बुजुर्ग लोगों से चर्चा करें कि वे अपने बचपन में कौन-कौनसे खेल खेलते थे। पता करें कि क्या वे कोई ऐसा खेल भी खेलते थे जिसमें किसी की भी हार न होती हो।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आप किसी हार-जीत वाले खेल में ऐसा बदलाव कर सकते हैं जिसमें कोई भी न हारे?
2. छोटे समूहों में मिलकर ऐसे नए खेल बनाइए जिनमें किसी की भी हार न होती हो। प्रत्येक समूह अपने इस नए खेल को कक्षा में साझा करे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. विपुल का निर्णय

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर ले जाना कि अंतर्द्वंद्व (inner conflict) से हम दु:खी होते हैं और स्पष्टता (clarity in thoughts) से हम सुखी होते हैं।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

विपुल सातवीं कक्षा का विद्यार्थी था। एक दिन विद्यालय जाते समय रास्ते में उसे कुछ पड़ा हुआ दिखाई दिया। नज़दीक जाकर देखा तो पाँच सौ रुपए का नोट था। उसने इधर-उधर देखा तो कोई नज़र नहीं आया। उसने नोट उठाकर तुरंत अपनी जेब में रख लिया। नोट जेब में रखते ही उसके दिमाग में तरह-तरह के विचार उमड़ने लगे। पहले विचार आया कि पैसे उठाते वक़्त उसे किसी ने नहीं देखा, इसलिए उसे यह पैसे रख लेने चाहिए। इससे वह बहुत सारे खिलौने ख़रीद सकता है। कितनी ही खाने की चीज़ें ख़रीद सकता है। वहीं दूसरी ओर उसे विचार आने लगे कि ऐसा करना ग़लत है, ये रुपए किसी ज़रूरतमंद के हो सकते हैं। पता लगाकर उसे तुरंत लौटा देने चाहिए।

इसी उधेड़बुन में खोया हुआ विपुल कब विद्यालय पहुँच गया, उसे पता ही नहीं चला। वह कक्षा में पहुँचकर भी इसी सोच में खोया हुआ था। हाज़िरी के लिए जब उसका नाम पुकारा गया तब भी वह इन्हीं विचारों में खोया हुआ था। वह किसी निर्णय तक पहुँचना चाहता था।

शिक्षक जी ने देखा कि नाम पुकारने पर भी विपुल बोल नहीं रहा है, इसलिए फ़िर से तेज आवाज़ में उसका नाम पुकारा गया। अचानक विपुल का ध्यान टूटा। शिक्षक जी ने पूछा कि तुम्हारा ध्यान कहाँ है, तुम बहुत चिंतित दिखाई दे रहे हो। जवाब में विपुल अपनी बेंच से खड़ा होकर उनके पास पहुँचा और अपनी जेब से पाँच सौ रुपए का नोट निकालकर शिक्षक जी को दे दिए। जब शिक्षक जी ने उससे पूछा कि ये

चर्चा की दिशाः

यदि हम शांत मन से देखें तो जो चीज़ अपनी नहीं होती है उसे अपने पास रखना हमें ठीक नहीं लगता है। किसी की खोई हुई चीज़ लौटाने या लौटाने का प्रयास करने से हमें ख़ुशी महसूस होती है। इस बात को बाद में भी याद करने पर हमें हर बार अच्छा महसूस होता है। इसके विपरीत किसी की खोई हुई चीज़ अपने पास रख लेने पर हमें अच्छा नहीं लगता है। बाद में भी जब हम इस बात के बारे में सोचते हैं तो हमें अच्छा नहीं लगता है। इससे हम यह समझ सकते हैं कि हम जब भी अपनी सहज स्वीकृति (natural acceptance) के विपरीत कुछ सोचेंगे और करेंगे तो हमें अच्छा महसूस नहीं होगा। अपनी सहज स्वीकृति के विपरीत सोचना ही अंतर्द्वंद्व (inner conflict) होता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाने का प्रयास किया गया है कि अंतर्द्वंद्व (inner conflict) की स्थिति में हम दु:खी महसूस करते हैं जबकि स्पष्टता (clarity in thoughts) की स्थिति में हम आराम (relaxed) महसूस करते हैं। इससे विद्यार्थी अंतर्द्वंद्व की स्थिति में अपनी सहज (प्राकृतिक) स्वीकृति के आधार पर निर्णय लेने के लिए प्रेरित होंगे।

किसके पैसे हैं तो विपुल ने बता दिया कि रास्ते में पड़े हुए मिले थे। शिक्षक जी ने अगला सवाल किया कि उस वक़्त वहाँ कौन था जब तुमने ये पैसे उठाए। विपुल बोला कि वहाँ दूर-दूर तक कोई नहीं था। शिक्षक जी मानो विपुल का मन और टटोलना चाहते थे, इसलिए बोले, "इसका मतलब कि तुम्हें पैसे उठाते हुए किसी ने भी नहीं देखा, फ़िर तुम इन्हें वापस क्यों कर रहे हो?" विपुल ने जवाब दिया, "लेकिन सर... मैं खुद तो देख ही रहा था ना।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. किसी ऐसी घटना को कक्षा में साझा कीजिए जब आपने भी किसी की खोई हुई चीज़ लौटाई हो? यह भी बताइए कि उस समय आपके मन में क्या-क्या विचार आ रहे थे?
2. आपने किसी की खोई हुई वस्तु को लौटाने का निर्णय क्यों लिया था?
3. कुछ लोग किसी की खोई हुई चीज़ मिलने पर नहीं लौटाते हैं जबकि उन्हें यह पता होता है कि वह चीज़ किसकी है। आपके अनुसार वे ऐसा क्यों करते हैं?
4. किसी की खोई हुई चीज़ को लौटाने पर लौटाने वाले व्यक्ति को क्या फ़ायदा होता है? चर्चा करें।

(संकेत- आत्मसंतुष्टि, ईमानदारी का सुखद एहसास, विश्वास योग्य व्यक्ति के रूप में पहचान, वस्तु को रखने पर जो आत्मग्लानि होती उससे मुक्त रहना आदि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में पता करें कि क्या किसी ने कभी दूसरे की कोई खोई हुई चीज़ मिलने पर लौटाई है। उस बात को अब भी याद करके उन्हें कैसा महसूस होता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके समाने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. किसी की खोई हुई चीज़ मिलने की स्थिति के अलावा क्या आपने किसी और परिस्थिति में भी अंतर्द्वंद्व (inner conflict) महसूस किया है? जैसे- झूठ बोलूँ या सच, किसी को कोई बात बताऊँ या नहीं आदि।
2. ऐसी अंतर्द्वंद्व की परिस्थितियों में आप किस आधार पर निर्णय लेते हैं?
3. एक जैसी परिस्थिति में हम सभी के निर्णय एक जैसे होते हैं या अलग-अलग? क्यों? चर्चा करें।
4. अकसर यह सुनने को मिलता है कि अपने अंदर की आवाज़ के अनुसार निर्णय लेने से हमें ख़ुशी मिलती है। कोई एक उदाहरण देकर बताइए जब आपने अपने अंदर की आवाज़ के आधार पर कोई निर्णय लिया हो।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

5. ज़्यादा मीठा

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान केवल शब्दों की बजाय अपने आचरण से दूसरों को प्रेरित करने की ओर जाए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक दिन एक महात्मा के पास एक महिला अपने पोते को लेकर आई और बोली, "महात्मा जी, मेरा पोता बहुत ज़्यादा मीठा खाता है। मीठा खाना इसकी आदत बन गई है। यह हमारी बात नहीं मानता है। यदि आप इसे समझा दें तो यह ज़्यादा मीठा खाना बंद कर देगा।" उस समय महात्मा जी ने बच्चे से कुछ नहीं कहा और उस महिला से एक सप्ताह बाद बच्चे को लेकर फ़िर आने को कहा।

एक सप्ताह बीतने के बाद जब वह महिला महात्मा जी के पास आई तो उन्होंने उसे फ़िर से एक महीने के बाद आने को कहा। एक महीने बाद जब वह महिला अपने पोते को लेकर आई तो महात्मा जी ने उस बच्चे के सर पर हाथ रखते हुए बहुत प्रेम से कहा, "बेटा! ज़्यादा मीठा खाना अच्छी बात नहीं है, इसलिए तुम ज़्यादा मीठा मत खाया करो।"

उस महिला ने महात्मा जी से पूछा, "महात्मा जी, यह बात तो आप तभी कह सकते थे जब मैं पहली बार आपके पास आई थी, लेकिन आपने पहले एक सप्ताह बाद और फ़िर एक महीने बाद आने को क्यों कहा?" महात्मा जी मुस्कुराते हुए बोले, "उस समय मुझे भी मीठा बहुत पसंद था और मैं भी बहुत ज़्यादा मीठा खाता था। जब मैं खुद ज़्यादा मीठा खाता था तो बच्चे को मीठा छोड़ने के लिए कैसे कह सकता था! एक सप्ताह तक भी मेरा मीठा खाना कम नहीं हुआ तो मैंने तुम्हें एक महीने बाद बुलाया। पहले मैंने मीठा खाना कम किया और एक महीने बाद मैंने देखा कि अब मैं मीठा बहुत कम खाता हूँ तो अब मैं बच्चे को भी कह सकता हूँ।"

चर्चा की दिशाः

हम सलाह के रूप में दूसरों को बहुत-सी बातें कहते रहते हैं। इनमें से कुछ बातें ऐसी भी हो सकती हैं जो हमारे खुद के व्यवहार में अर्थात जीने में दिखाई नहीं देती हैं। हमारी ऐसी बातें सुनने में तो अच्छी लग सकती हैं, लेकिन वे दूसरों को न तो प्रभावित कर पाती हैं और न ही प्रेरित कर पाती हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाने का प्रयास किया गया है कि वे दूसरों को अपनी बातों की बजाय अपने आचरण से प्रेरित करें।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि कोई आपको कुछ बातें समझा रहा हो और वे बातें उसके खुद के आचरण में न हों? ऐसी कोई एक घटना साझा करें।
2. जब कोई व्यक्ति आपसे ऐसी बातें कहता है जो उसके आचरण में नहीं हैं तो उस समय उस व्यक्ति के प्रति आपके मन में क्या विचार आते हैं? साझा करें।
3. यदि आप महात्मा जी के स्थान पर होते तो क्या करते और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आज अपने परिवार या आसपास के उन लोगों से चर्चा करें जिन्होंने अपनी कोई ऐसी आदत छोड़ी है जिनसे उनकी सेहत को नुकसान हो रहा था। उनसे पूछें कि वे ऐसा कैसे कर पाए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. जिस काम को हम स्वयं नहीं करते हैं, क्या हम दूसरों को उसे करने के लिए समझा सकते हैं? यदि हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों नहीं?
2. किस व्यक्ति की बातों का ज़्यादा प्रभाव होता है- जिनकी कथनी-करनी में अंतर होता है या जिनकी कथनी-करनी में एकरूपता होती है? क्यों?
3. वे कौन-कौनसी बातें हैं जो आप दूसरों को करने के लिए कहते हैं या चाहते हैं कि दूसरे ऐसा करें, लेकिन आप स्वयं अकसर वैसा नहीं करते हैं? ऐसी बातों की सूची बनाएँ और कक्षा में साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

6. तस्वीर

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः स्वयं को समाधान के साथ प्रस्तुत करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

अकसर देखने में आता है कि अधिकतर लोग दूसरों के कामों में कमियाँ निकालते रहते हैं। केवल कमियाँ सुनना शायद ही किसी को स्वीकार होता है।

यदि हम पहले किसी के काम की खूबियों और व्यक्ति के प्रयासों की सराहना करें और उसके बाद कमियों को समाधान के साथ बताएँ तो यह अवश्य ही स्वागत योग्य होता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को समाधान के साथ प्रस्तुत होने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

एक नगर में एक मशहूर चित्रकार रहता था। चित्रकार ने एक बहुत सुन्दर तस्वीर बनाई और उसे नगर के चौराहे पर लगा दिया। वह उस तस्वीर को बहुत ही नायाब बनाना चाहता था, इसलिए उसके नीचे लिख दिया कि जिस किसी को इस तस्वीर में जहाँ कहीं भी कोई कमी नज़र आए तो निशान लगा दें। जब उसने शाम को तस्वीर देखी तो पूरी तस्वीर निशानों से ख़राब हो चुकी थी। यह देखकर वह बहुत दुःखी हुआ। उसे कुछ समझ नहीं आ रहा था कि अब क्या करे।

वह दुःखी बैठा हुआ था तभी उसका एक मित्र वहाँ से गुजरा। उसने उसके दुःखी होने का कारण पूछा तो उसने उसे पूरी घटना बताई। उसके मित्र ने कहा, "एक काम करो, कल दूसरी तस्वीर बनाना और उसमें लिखना कि जिस किसी को इस तस्वीर में जहाँ कहीं भी कोई कमी नज़र आए उसे ठीक कर दे।" उसने अगले दिन यही किया। शाम को जब उसने तस्वीर देखी तो बहुत आश्चर्य हुआ। उसने पाया कि तस्वीर पर किसी ने कुछ नहीं किया था।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. जब कोई आपके काम में केवल ग़लतियाँ ही निकालता है तो उस समय आपको कैसा लगता है और क्यों? कोई उदाहरण देकर बताइए।
2. एक उदाहरण देकर बताइए जब कभी आपने किसी की कमी की ओर ध्यान दिलाने के साथ-साथ उसे दूर करने का उपाय भी बताया हो।
3. दूसरों से हम क्या अपेक्षा रखते हैं- कोई हमें सिर्फ कमियाँ बताइए या उसे ठीक करने का तरीका भी बताइए? ऐसी अपेक्षा हम क्यों रखते हैं?
4. ऐसी ही स्थिति में क्या हम दूसरों की अपेक्षा का ध्यान रखते हैं? यदि हाँ तो कैसे? नहीं तो क्यों नहीं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार में चर्चा करें कि किसी व्यक्ति का ध्यान उसकी कमियों की ओर कैसे दिलाएँ कि उसे बुरा न लगे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. किसी के काम की कमियों की ओर ध्यान दिलाते समय किन-किन बातों का ध्यान रखें जिससे कि वह दूसरे को स्वीकार हो जाए?

   (संकेत- प्रयास की सराहना, खूबियों की सराहना, बेहतर बनाने के लिए सुझाव देना, दूसरे विकल्प का प्रस्ताव देना, और अधिक सोचने के लिए प्रेरित करना, मन में सहयोग की भावना रखना आदि।)

2. किसी व्यक्ति के व्यवहार की कमियाँ या गलतियाँ बताते समय निम्नलिखित स्थितियों का क्या प्रभाव पड़ता है और क्यों?

   1. उसका मूड: अच्छा या खराब होने पर
   2. उद्देश्य: उसकी बेहतरी या अपमान
   3. तरीका: स्नेहपूर्वक या गुस्से से
   4. स्थान: सबके सामने या अकेले में
   5. बताने वाले से संबंध: उसका मित्र या कोई अन्य व्यक्ति
   6. बताने वाले का आचरण: जो स्वयं ग़लती नहीं करता या जो स्वयं बहुत ग़लती करता है

   नोट- इस प्रश्न के लिए कक्षा को छोटे समूहों में बाँटकर प्रत्येक समूह को एक स्थिति दी जा सकती है जिस पर चर्चा करके प्रत्येक समूह के निष्कर्ष कक्षा में प्रस्तुत किए जा सकते हैं। जैसे- पहला समूह इस बात पर चर्चा करेगा

कि किसी का मूड अच्छा हो उस समय उसकी कमियों की ओर ध्यान दिलाने पर क्या प्रभाव पड़ने की अधिक संभावना होगी और क्यों? इसके साथ ही किसी का मूड खराब हो उस समय उसकी कमियाँ बताने पर क्या प्रभाव पड़ने की अधिक संभावना होगी और क्यों?

इसी प्रकार किसी की कमियों की ओर ध्यान दिलाने का उद्देश्य उसकी उन्नति और बेहतरी हो तो इसका क्या प्रभाव पड़ेगा तथा उद्देश्य उसे नीचा दिखाना और अपमानित करना हो तो इसका क्या प्रभाव पड़ेगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

7. रुक जाना नहीं

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को हर परिस्थिति में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

प्रसिद्ध वैज्ञानिक स्टीफ़न हॉकिंग इक्कीस वर्ष की आयु में एक बेहद खतरनाक बीमारी से ग्रसित हो गए थे। इस बीमारी में शरीर के सारे अंग धीरे-धीरे काम करना बंद कर देते हैं। इसमें रोगी की श्वास नली बंद हो जाने से कभी भी मौत हो जाने का खतरा बना रहता है।

इस बीमारी से वे डरे नहीं बल्कि उन्होंने बीमारी को चुनौती देते हुए व्हीलचेयर पर कैंब्रिज विश्वविद्यालय जाना प्रारंभ कर दिया। डॉक्टर ने दबी ज़बान से बोल दिया था कि स्टीफन बस चंद दिनों के मेहमान हैं। कुछ डॉक्टरों ने तो स्पष्ट रूप से बोल दिया था कि वे दो वर्ष से ज़्यादा जीवित नहीं रह पाएँगे। इस बात पर स्टीफ़न हॉकिंग ने कहा, "मैं दो नहीं, बीस नहीं बल्कि पूरे पचास सालों तक जिऊँगा। मुझे जीना है और अपने लक्ष्य तक पहुँचना है।"

आज पूरी दुनिया जानती है कि उन्होंने अपनी इस बात को सही साबित कर दिखाया। उनका निधन 76 वर्ष की आयु में हुआ। उन्होंने अपनी इच्छाशक्ति से न केवल असाध्य बीमारी को पराजित किया बल्कि अपनी वैज्ञानिक प्रतिभा का भी लोहा मनवाया।

आज अगर किसी व्यक्ति के शरीर का एक अंग खराब हो जाए तो वह निराश हो जाता है। कोई काम सफल न हो तो वह निराश होने लगता है। लेकिन स्टीफन हॉकिंग ने दिखाया कि इच्छा शक्ति के दम पर इंसान क्या नहीं कर सकता है। बीमारी के कारण उनके शरीर के कई अंगों ने काम करना पूरी तरह बंद कर दिया था। उनके हाथ, पैर, जीभ सब खराब हो चुके थे, लेकिन इसके बावजूद उन्होंने अपने दिमाग के दम पर दुनिया की कई महत्त्वपूर्ण खोज की। विज्ञान में उनकी कई खोज ऐसी हैं जिनके दम पर आज भी हम ब्रह्मांड के कई रहस्यों को समझ रहे हैं।

चर्चा की दिशाः

कई बार यह देखने में आता है कि कुछ लोग शारीरिक ताकत कम होने के बावजूद अपने मनोबल से बड़ी उपलब्धियाँ हासिल कर लेते हैं। जैसे- हेलेन केलर, स्टीफन हॉकिंग और सुधा चंद्रन आदि। वहीं कुछ लोग शारीरिक ताकत अधिक होने पर भी प्रतिकूल परिस्थितियों में बहुत अधिक चिंतित हो जाते हैं। ऐसे लोग अपनी मानसिक क्षमताओं से अवगत नहीं होते हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान मन की ताकत की ओर दिलाने का प्रयास किया गया है ताकि उन्हें यह स्पष्ट हो जाए कि शारीरिक बल और मनोबल दो अलग-अलग वास्तविकताएँ हैं। इससे प्रत्येक विद्यार्थी में यह भरोसा जगेगा कि वे अपने मन की ताकत से जीवन में सफलताएँ हासिल कर सकते हैं फ़िर चाहे शारीरिक ताकत कम ही क्यों न हो।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताइए जब किसी ने आपको कहा हो कि यह काम आप नहीं कर सकते और आपने वह काम करके दिखाया हो?
2. आपने अपने आसपास ऐसे लोग देखे होंगे जो शारीरिक रूप से सक्षम न होने के बावजूद भी अच्छे से कार्य कर पाने में सक्षम होते हैं? इसका क्या कारण हो सकता है?
3. ज़िंदगी में बड़ी उपलब्धियाँ शरीर की ताकत के कारण हासिल होती हैं या मन की ताकत के कारण? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने आसपास यह जानने का प्रयास करें कि क्या कभी किसी ने शारीरिक रूप से सक्षम न होते हुए भी कोई बड़ा काम किया है।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक–दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. अपने जीवन से कोई उदाहरण देकर बताइए जब आपके मार्ग में बाधाएँ आई हों और आपने फ़िर भी हार नहीं मानी और आप उस कार्य को करने में सफल हुए।
2. आपके जीवन में रुकावट आने पर आपको प्रोत्साहन कौन देता है व उनके प्रोत्साहन देने से आप पर क्या असर पड़ता है?
3. क्या हम स्वयं भी अपना मनोबल बढ़ा सकते हैं? कैसे?
4. 'मन के हारे हार है, मन के जीते जीत' कैसे? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

8. शिक्षा का अर्थ

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि शिक्षा केवल अंक प्राप्त करने के अर्थ में नहीं है बल्कि स्वयं की उपयोगिता बढ़ाकर दूसरों की ख़ुशी के लिए मददगार बनने में है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

अनीता और नंदिनी एक ही कक्षा में पढ़ती थीं। अनीता हमेशा क्लास में टॉप आने के बारे में सोचती थी और दूसरों की मदद करने से बचती थी। उसे अपने टॉपर होने का गरूर था, इसलिए कोई उसके साथ रहना पसंद नहीं करता था। नंदिनी हमेशा ख़ुश होकर दूसरों की मदद करती थी और अपनी पढ़ाई भी मन लगाकर करती थी, इसलिए उसके साथ हर कोई रहना पसंद करता था। इससे अनीता को नंदिनी से ईर्ष्या होती थी और वह टॉपर होने पर भी ख़ुश नहीं रह पाती थी।

यह घटना परीक्षा के दिनों की है। पहली परीक्षा के दिन नंदिनी लगभग आधा समय ख़त्म होने पर परीक्षा हॉल में पहुँची और किसी तरह से आधा पेपर कर पाई। जब परीक्षा समाप्त हुई तो सबने नंदिनी से देरी से आने का कारण पूछा। नंदिनी कुछ बोल पाती इससे पहले अनीता बोल पड़ी, "यह आलसी है। इसे परीक्षा के दिन भी समय के महत्त्व का नहीं पता।" नंदिनी बिना कुछ जवाब दिए वहाँ से चली गई।

अनीता जब अपने घर पहुँची तो उसे लगा कि घर में कुछ गड़बड़ है। घर में रिश्तेदार थे, माँ भी तनाव में थी, डॉक्टर भी आए हुए थे। वह दौड़कर अंदर पहुँची तो पिता जी को बिस्तर पर लेटे हुए देखा। उसके पिता ने बताया, "जब मैं सुबह घूमने गया था तो मुझे दिल का दौरा पड़ गया और मैं फुटपाथ पर गिर गया। वह तो भला हो तुम्हारी सहपाठी नंदिनी का जो वहाँ से गुजर रही थी। उसी ने मुझे समय पर अस्पताल ले जाने में मदद की।''

जब अनीता को पता चला कि जिस लड़की को वह थोड़ी देर पहले ताने मारकर आई है उसी ने उसके पिता जी की जान बचाई है तो उसे अपने बरताव पर बहुत पछतावा हुआ। वह समझ नहीं पा रही थी कि अब वह नंदिनी से कैसे आँख मिलाएगी। अगले दिन वह स्कूल पहुँची तो नंदिनी के गले लगकर ख़ूब रोई और अपने बरताव के लिए क्षमा माँगी।

चर्चा की दिशाः

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में अपेक्षा तो 'ख़ुशहाल ज़िंदगी की तैयारी' की है, लेकिन वास्तविकता में तो यह 'परीक्षा व नौकरी केंद्रित' ही दिखाई पड़ती है।

यदि संबंधों में दूरियाँ, जाति-धर्म के आधार पर भेदभाव, आतंकवाद आदि को देखें तो लगता है कि अभी आदमी को आदमी के साथ जीना नहीं आया है। इसके साथ ही प्रदूषण और ग्लोबल वॉर्मिंग को देखें तो लगता है कि अभी आदमी को प्रकृति के साथ भी जीना नहीं आया है।

अतः अब शिक्षा को ख़ुशहाल ज़िंदगी की योग्यता विकसित करने की प्रक्रिया के रूप में देखने की आवश्यकता है। इसके साथ ही विद्यार्थियों की विश्लेषण क्षमता का विकास करने की आवश्यकता है ताकि उनमें कुछ नया और बड़ा सोचने का भरोसा जगे। इसी से मानवीयता के उत्थान में सभी का योगदान होगा और यह दुनिया और ख़ूबसूरत बनेगी।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को एक सामाजिक व्यक्ति और उपयोगी नागरिक बनने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने भी कभी किसी की मदद के लिए अपना कोई ज़रूरी कार्य छोड़ा है? आपने ऐसा क्यों किया?
2. एक ऐसी घटना साझा कीजिए जब किसी ने अपने से ज़्यादा आपकी ज़रूरत का ध्यान रखा हो? उस घटना के बारे में सोचने पर आपको कैसा महसूस होता है?
3. ज़िंदगी अधिक महत्त्वपूर्ण है या ज़िंदगी में आगे बढ़ने के अवसर अधिक महत्त्वपूर्ण हैं? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने परिवार में यह देखें कि परिवार के दूसरे लोग कैसे अपनी ज़रूरतों से ज़्यादा आपकी ज़रूरतों का ख़याल रखते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. यदि आपके सामने ऐसी परिस्थिति आती है कि आपके मित्र को आपकी बहुत ज़रूरत है, परंतु उसी समय आपको भी अपना कोई काम करना है तो आप क्या करेंगे और क्यों?
2. जब एक ही समय में आपको अपना काम भी करना है और दूसरे को भी आपकी मदद की ज़रूरत है तो आप किस आधार पर तय करेंगे कि कौनसा काम ज़्यादा ज़रूरी है?
3. यदि किसी की मदद करते समय आपका कोई नुकसान हो जाता है या आपको अपमानित होना पड़ता है तो क्या आप फ़िर भी लोगों की मदद करते रहेंगे? क्यों?
4. आप शिक्षा के माध्यम से अपने में कौन-कौनसी योग्यताएँ विकसित करने की अपेक्षा रखते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

9. तानसेन का संगीत

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को अपने कार्यों को ख़ुश होकर करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

राजा अकबर के दरबार में तानसेन जब भी सुर लगाते तो राजा संगीत में डूब जाते थे। वह तानसेन की बहुत तारीफ़ करते थे। एक दिन तानसेन को दरबार से विदा करते वक़्त अकबर ने उनके संगीत की बहुत तारीफ़ की और बोले, "आज आपका संगीत सुनते वक्त मुझे यह ख़याल आया कि यदि आप इतने अच्छे संगीतकार हैं तो आपने जिससे संगीत सीखा है वे तो और भी अद्‌भुत संगीतकार होंगे।" राजा ने तानसेन के गुरु जी के बारे में पूछा और उनका संगीत सुनने की इच्छा जाहिर की।

तानसेन ने बताया कि उनके गुरु जी का संगीत कोई जब चाहे तब नहीं सुन सकता है। अब वे सिर्फ अपने लिए गाते हैं, इसलिए जब वे गाते हैं तभी वहाँ जाकर सुना जा सकता है। राजा तानसेन के गुरु जी का संगीत सुनने को बहुत उत्साहित थे, इसलिए वहाँ जाने के लिए तैयार हो गए।

अगले दिन भोर होने से पहले ही राजा तानसेन के साथ जंगल में पहुँच गए और झाड़ियों के पीछे रुककर गुरु जी के संगीत का इंतज़ार करने लगे। जब गुरु जी ने अपना संगीत शुरू किया तो राजा अकबर चकित रह गए। इतना मधुर संगीत उन्होंने पहले कभी नहीं सुना था। जंगल से वापस आते वक्त राजा ने तानसेन से कहा "मुझे तो लगता था कि संगीत में आपका कोई मुकाबला नहीं है, किंतु आपके गुरु जी के सामने तो आप भी बहुत पीछे हैं। यह फ़र्क कैसे? आप अभी ऐसा क्यों नहीं गा पाते हैं?"

तानसेन कुछ सोचते हुए बोले, "मुझे लगता है कि जब मैं गाता हूँ तो मेरे लक्ष्य और ध्यान में संगीत के बाद मिलने वाला पुरस्कार रहता है, किंतु मेरे गुरु जी का लक्ष्य कोई पुरस्कार पाना नहीं होता है। उनके लिए तो संगीत का आनंद ही पुरस्कार है। वह आनंद ही उनके संगीत के माध्यम से अभिव्यक्त होता है।"

चर्चा की दिशा:

अभी हमारा लक्ष्य कोई कार्य करके ख़ुश होना रहता है, लेकिन यदि ख़ुश होकर कोई कार्य किया जाए तो कार्य में ध्यान भी लगा रहेगा और थकान भी जल्दी नहीं होगी। इससे निश्चित रूप से कार्य की गुणवत्ता बढ़ेगी और कार्य की सफलता की संभावना भी बढ़ेगी।

प्रशंसा और पुरस्कार के लिए दूसरों पर निर्भरता से भी हमारी ख़ुशी की निश्चितता नहीं रहती है। ख़ुशी को कार्य के केवल परिणाम से जोड़ने की बजाय कार्य के करने से भी जोड़ दिया जाए तो निश्चित रूप से परिणाम भी सुखद होगा। यदि किसी कार्य को मन लगाकर किया जाए तो उस कार्य की समझ बढ़ने की ख़ुशी और कार्य के प्रति ईमानदार रहने की ख़ुशी उसके परिणाम के दबाव को कम कर देती है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को 'करके ख़ुश होने' की बजाय 'ख़ुश होकर करने' के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपके साथ भी कभी ऐसा होता है कि आपका ध्यान किसी कार्य को करने से ज़्यादा, उससे मिलने वाले पुरस्कार या प्रशंसा पर होता है? कक्षा में साझा करें।
2. जिन चीज़ों को आप करना पसंद करते हैं उन्हें करने के लिए यदि आपको पुरस्कार या प्रशंसा न मिले तो भी आप उन्हें करना चाहेंगे? यदि हाँ तो क्यों?
3. आप कौन-कौनसे कार्यों को ख़ुश होकर करते हैं और कौन-कौनसे कार्यों को ख़ुश होने के लिए करते हैं। दोनों तरह के कार्यों की अलग. -अलग सूची बनाएँ और कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि परिवार में कौन-कौन किन कार्यों को ख़ुश होकर करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आपको कब ज़्यादा ख़ुशी का एहसास होता है: जब आप स्वयं के लिए कोई कार्य करते हैं या जब सिर्फ़ किसी पुरस्कार के लिए करते हैं? अपनी ज़िंदगी से उदाहरण देकर बताइए।
2. 'ख़ुश होकर करने' और 'करके ख़ुश होने' में क्या अंतर है? किस स्थिति में कार्य की सफलता की ज़्यादा संभावना है। चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

10. तीन तरह के चित्र

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को 'अच्छा दिखने' की बजाय 'अच्छा होने' के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

मोहित के घर के पास एक बहुत मशहूर चित्रकार रहता था। उससे अपनी तस्वीर बनवाने के लिए लोग दूर-दूर से आते थे। एक दिन अपनी माँ के साथ स्कूल से वापस आते वक़्त मोहित ने भी उस चित्रकार से अपनी तस्वीर बनवाने की ज़िद की। जब मोहित और उसकी माँ चित्रकार के दरवाज़े पर पहुँचे तो उन्होंने देखा कि दरवाज़ के बाहर एक तख़्ती पर तस्वीर बनवाने की कीमतें लिखी हुई थीं। जो इस प्रकार से थीः

1. आप **जैसे हैं** यदि वैसा ही चित्र बनवाना चाहते हैं तो चित्र मुफ्त में बनाया जाएगा।
2. आप जैसा लोगों को **दिखाई पड़ते हैं** यदि वैसा चित्र बनवाना चाहते हैं तो दाम- 100 रुपया।
3. यदि आप जैसा लोगों को **दिखना चाहते हैं** यदि वैसा चित्र बनवाना चाहते हैं तो दाम- 200 रुपया।

उस तख़्ती को देखकर मोहित सोच में पड़ गया। अंदर जाकर उसने चित्रकार से पूछा, "भैया, हमारे तीन तरह के चित्र कैसे हो सकते हैं? मुझे तो लगता था कि हमारा बस एक ही तरह का चित्र हो सकता है जैसे हम हैं।"

मोहित को देखकर चित्रकार मुस्कराया और बोला, "तुम पहले ग्राहक हो जो ऐसा सोचते हो वरना तो कुछ लोग दूसरे प्रकार का और अधिकतर लोग तीसरे प्रकार का ही चित्र बनवाने के लिए आते हैं। कोई वैसा चित्र नहीं बनवाना चाहता है जैसा वह है।"

चित्रकार का यह उत्तर सुनकर मोहित सोच में पड़ गया और बिना चित्र बनवाए ही अपनी माँ के साथ वापस घर आ गया।

चर्चा की दिशाः

एक व्यक्ति का अच्छे स्वभाव, विचार और व्यवहार से '**अच्छा होना**' होता है। उसके रंग-रूप, पहनावे आदि से '**अच्छा दिखना**' होता है। जिन लोगों को यह महसूस होता है कि दूसरे लोग उन्हें अच्छा नहीं समझते हैं तो वे 'अच्छा दिखने' का प्रयास करने लगते है और अच्छा दिखने के लिए अपना अधिकतर समय और साधन लगाते हैं। अच्छा दिखने के प्रयास से कोई व्यक्ति अच्छा हो नहीं जाता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को 'अच्छा दिखने' के बजाय 'अच्छा होने' के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है। 'अच्छा होने' में 'अच्छा दिखना' समाया ही रहता है। इसके लिए अलग से कोई प्रयास नहीं करना पड़ता है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने भी कभी ऐसा देखा है कि कुछ लोग जैसे 'दिखने' का प्रयास करते हैं वास्तव में वे वैसे होते नहीं हैं? ऐसा करने के क्या कारण हो सकते हैं?
2. क्या आपने भी कभी 'अच्छा दिखने' का प्रयास करते है। क्यों?
3. यदि किसी व्यक्ति के व्यवहार और विचार आपको ठीक नहीं लगते हैं, लेकिन वह व्यक्ति अच्छा दिखने का बहुत प्रयास करता है तो क्या वह आपको अच्छा लगने लगता है? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
4. हम अपना अधिकतर समय और साधन अच्छा दिखने के लिए लगाते हैं या अच्छा होने के लिए। क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- अपने आसपास यह देखें कि लोग अच्छा 'दिखने' के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं।
- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. लोग अच्छा दिखने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं?
2. आप अच्छा दिखने के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं?
3. 'अच्छा दिखने' और 'अच्छा होने' में क्या अंतर है?
4. जो लोग अच्छे होते हैं क्या उन्हें 'अच्छा दिखने' के लिए अलग से कोई प्रयास करना पड़ता है? यदि नहीं तो क्यों नहीं?
5. आप अच्छा होने के लिए क्या प्रयास कर सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

11. फाइनल शॉट

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को ईमानदार रहने से होने वाली ख़ुशी के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

यह घटना 1960 के दशक की है। उस समय विज्ञान एवं तकनीकी का इतना विकास नहीं हुआ था जितना आज है। अंतरराष्ट्रीय स्तर की खेल प्रतियोगिता में टेनिस के मैदान पर मैच चल रहा था। मैच फाइनल था, इसलिए स्टेडियम खचाखच भरा हुआ था। मैच बहुत ही रोचक था। जैसे ही एक खिलाड़ी अंक प्राप्त करता तो आधा स्टेडियम तालियों से गूँज उठता और कुछ देर पश्चात् जैसे ही दूसरा खिलाड़ी बराबरी पर आता तो फ़िर से आधा स्टेडियम हर्षोल्लास से झूम उठता।

एक बार तो ऐसा लगा कि यह मैच अनिर्णीत रहने वाला है, क्योंकि दोनों ही खिलाड़ियों का स्कोर 14-14 पर आकर रुक गया था। काफ़ी देर से बॉल रैकिट के थपेड़े खा रही थी। अचानक ही पूरा स्टेडियम खड़ा हो गया। तालियों की गड़गड़ाहट और ख़ुशी से चिल्लाने की आवाज़ें शुरु हो गईं, क्योंकि एक खिलाड़ी ने फाइनल शॉट मारकर मैच अपने नाम कर लिया था।

हारने वाले खिलाड़ी ने विजेता को हाथ मिलाकर जीत की बधाई दी। रेफरी, कोच और सभी समर्थकों ने विजेता को बधाई दी, लेकिन विजेता खिलाड़ी के चेहरे पर ख़ुशी नहीं झलक रही थी। वह किसी गहरी सोच में दिखाई पड़ रहा था।

इसी बीच विजेता खिलाड़ी को मंच पर बुलाया गया। जैसे ही मुख्य अतिथि उसे स्वर्ण पदक पहनाने के लिए आगे बढ़े तो उसने रुकने का इशारा किया और माइक हाथ में लेकर कहा, "मैं सभी खेल प्रेमियों का आभार प्रकट करता हूँ कि आप मुझे इतना सम्मान दे रहे हैं, परंतु मैं यह कभी स्वीकार नहीं कर पाऊँगा कि मैं एक फाउल शॉट मारकर विजेता कहलाऊँ। इस पदक को लेने का हक मेरे साथ खेलने वाले दूसरे खिलाड़ी का है।" यह सुनते ही पूरे स्टेडियम में सन्नाटा छा गया, लेकिन कुछ ही देर बाद पूरा स्टेडियम एक साथ खड़ा हो गया और तालियों से गूँज उठा। इस बार उस खिलाड़ी के चेहरे से ख़ुशी झलक रही थी, क्योंकि उसने जीत की क्षणिक ख़ुशी की बजाय ईमानदारी की ठहरने वाली ख़ुशी को चुना था।

चर्चा की दिशाः

बहुत से लोग नासमझी या दबाव में बहुत से ऐसे काम करते हैं जो उन्हें ख़ुद को ही स्वीकार नहीं होते हैं। ऐसे काम करते समय और बाद में भी उन्हें याद करने पर अच्छा महसूस नहीं होता है। यह एहसास इस बात का संकेत है कि वह काम प्रकृति के नियमों के विपरीत है।

कुछ लोग खेल आदि में थोड़ी देर की ख़ुशी की आशा में पक्षपात, झूठ या बेईमानी का सहारा ले लेते हैं, लेकिन इससे वे ईमानदार रहने से ठहरने वाली गहरी ख़ुशी से वंचित रह जाते हैं। ऐसे लोगों को एक बड़ा नुकसान यह भी होता है कि उन पर दूसरे लोग विश्वास नहीं करते हैं। झूठ बोलने वाले की सच्ची बातों पर भी विश्वास नहीं किया जाता है। यह हम समझ सकते हैं कि उस समय हमारी मनःस्थिति कैसी होगी जब हम पर कोई भी विश्वास न करे।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को ईमानदार रहने से होने वाली ख़ुशी के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. उस खिलाड़ी के अलावा फाउल शॉट के बारे में किसी को भी पता नहीं था फ़िर भी उसने स्वर्ण पदक स्वीकार क्यों नहीं किया?
2. क्या आपने भी कभी खेल के दौरान ऐसा किया है? कब और क्यों?
3. खेल के अलावा अपने जीवन की कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपने भी इसी तरह ईमानदारी को चुना हो। जैसे- दुकानदार ने आपको ज़्यादा पैसे वापस दे दिए हों और आपने उन पैसों को लौटा दिया हो।
4. क्या आपने या आपकी टीम ने खेल जीतने के लिए कभी कोई बेईमानी की है? यदि हाँ, तो क्या ऐसा करना आपको अंदर से स्वीकार हो रहा था? वह बात अभी भी याद करने पर कैसा महसूस होता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार के सदस्यों से यह भी पता करें कि खेल के दौरान या अन्य किसी परिस्थिति में उन्होंने भी कभी ऐसा किया है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव पूरी कक्षा से सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. यदि कोई काम आपको अंदर से स्वीकार नहीं होता है और आप फ़िर भी उसे करते हैं तो उसका आप पर क्या प्रभाव पड़ता है? (संकेत- मन में बैचेनी रहना, आत्मग्लानि होना, पछतावा होना, आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान में कमी होना, अस्वीकृति का किसी मानसिक और/या शारीरिक विकार के रूप में व्यक्त होना आदि।)
2. जब आप किसी अन्य व्यक्ति को नियम का पालन न करते हुए या बेईमानी से कार्य करते हुए देखते हैं तो अपकी क्या प्रतिक्रिया रहती है?

3. आपके अनुसार कोई व्यक्ति बेईमानी क्यों करता है? क्या इससे वह उद्देश्य पूरा होता है जिसके लिए वह बेईमानी करता है?

   (संकेत– नासमझी, लालच, पहचान व सम्मान की तलाश, ख़ुशी की तलाश, आवश्यकताओं की पूर्ति आदि।)

4. "बेईमानी की जीत से ईमानदारी की हार बेहतर है।" क्या आपको ऐसा लगता है? क्यों? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

12. ख़ुशी की समझ

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः दूसरों से तुलना किए बिना विद्यार्थियों को अपनी ख़ुशी के प्रति जागरूक करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक अमीर किसान का अंगूर का बाग था। जब अंगूर पक गए तो उसने उन्हें तोड़ने के लिए कुछ मज़दूर बुलाए। मज़दूरों का पहला समूह सुबह-सुबह आकर अंगूर तोड़ने लग गया। काम ज़्यादा था तो कुछ मज़दूर दोपहर को बुलाए गए। काम ख़त्म न होता देख शाम को भी कुछ और मज़दूर बुलाए गए। दिन ख़त्म होने के बाद किसान ने सबको मज़दूरी बाँटी। उसने सभी मज़ूरों को निर्धारित मज़दूरी से कुछ अधिक, लेकिन बराबर मज़दूरी बाँटी।

सबको बराबर मज़दूरी मिलते देख जो मज़दूर सुबह से आए हुए थे वे नाराज़ होने लगे। उन्होनें कहा कि सबको बराबर मज़दूरी देना हमारे साथ अन्याय है। जो लोग दोपहर में आए थे उन्हें हमसे आधा मिलना चाहिए और जो अभी-अभी आए हैं उनको तो बहुत कम मिलना चाहिए। वह अमीर किसान हँसने लगा और कहा, "तुमने पूरे दिन काम किया। तुम्हें पूरे दिन काम करने के बदले में जितनी मज़दूरी मिलनी चाहिए थी उतनी मिली या नहीं मिली?" मज़दूरों ने कहा कि हमें पूरे दिन की पूरी मज़दूरी मिली है बल्कि थोड़ी ज़्यादा ही मिली है, लेकिन सवाल यह है कि जो लोग दोपहर और शाम को आए थे उन्हें भी इतनी ही मज़दूरी क्यों मिली? वह किसान समझदार था। उसने कहाए, "यह मेरा धन है, अगर मैं इसे बाँटना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज क्यों है? मैं इसे किसी को दान देना चाहूँ तो तुम्हें ऐतराज क्यों है? तुम्हें तुम्हारी मेहनत से ज़्यादा मिला है। तुम उसे पाकर ख़ुश क्यों नहीं हो? मेरे पास मेरी ज़रूरत से ज़्यादा धन है, इसलिए मैं इसे बाँट रहा हूँ। इसे बाँटकर मैं ख़ुश होता हूँ, इसलिए ऐसा करता हूँ। तुम इस बात से ख़ुश नहीं हो कि तुम्हें अपनी मज़दूरी से ज़्यादा ही मिला है बल्कि इस बात से परेशान हो कि दूसरों को उतना क्यों मिल गया।

मज़दूरों को किसान की बात समझ में आ गई और वे सब ख़ुशी-ख़ुशी घर लौट गए।

चर्चा की दिशाः

इनसान को छोड़कर प्रकृति में कहीं भी विरोध, क्रोध, प्रतिस्पर्धा और तुलना नहीं हैं। कई लोगों के पास अपनी आवश्यकता से अधिक साधन-सुविधाएँ हैं, लेकिन वे केवल इसलिए परेशान हैं कि उनके साधन-सुविधाएँ दूसरों से कम हैं। हम अकसर यह सुनते हैं कि एक व्यक्ति अपने दु:ख से कम दु:खी होता है बल्कि दूसरे के सुख से अधिक दु:खी होता है। इसका मतलब है कि इनसान दूसरों से तुलना करके परेशान होता है। यह भी कहा जाता है कि- "सबसे बड़ा रोग, क्या कहेंगे लोग!"

यदि प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो यहाँ एक हाथी भी कभी भूख से नहीं मरता है जबकि इनसान की तरह वह अपना भोजन न तो पैदा करने में सक्षम है और न ही संग्रह करने में।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को दूसरों से तुलना किए बिना अपनी उन्नति के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. कभी-कभी अपने किए हुए कार्य की ख़ुशी, दूसरों से तुलना करने पर दु:ख में बदल जाती है। क्या आपके साथ भी कभी ऐसा हुआ है? उदाहरण देकर बताएँ।
2. आप क्या चाहेंगे- परीक्षा में आपके मार्क्स दूसरों से ज़्यादा आ जाएँ या अपने ही पहले आए मार्क्स से ज़्यादा आ जाएँ? क्यों?
3. हम अपनी कौन-कौनसी ज़रूरतें दूसरों से तुलना करके तय करते हैं? और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में इस बात पर चर्चा करें कि हमें कौन-कौनसे काम केवल इसलिए करने पड़ते हैं कि यह नहीं करेंगे तो लोग क्या कहेंगे।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव पूरी कक्षा में सबके साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. क्या आप कभी दूसरों की सफलता से ख़ुश हुए हैं? कब? साझा करें।
2. क्या आप कभी दूसरों की सफलता से परेशान हुए हैं? कब? साझा करें।
3. क्या दूसरों की सफलता एवं असफलता से प्रभावित हुए बिना ज़िंदगी में आगे बढ़ा जा सकता है? कैसे? चर्चा करें।
4. आप स्वयं को कैसे बेहतर बना सकते हैं- स्वयं के साथ प्रतियोगिता करके या दूसरों के साथ प्रतियोगिता करके? चर्चा करें। (संकेत- स्वयं से प्रतियोगिता का मतलब हैं- स्वयं की उन्नति के प्रति योग करते रहना अर्थात हर व्यक्ति जहाँ भी खड़ा है उससे आगे बढ़ते रहना।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

13. सही में एक, ग़लती में अनेक

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः किसी बात को पूरी तरह जानकर ही उस पर अपना मत रखने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

किसी गाँव में 6 दोस्त रहते थे। एक दिन वे किसी बात को लेकर झगड़ने लगे। सभी अपनी-अपनी बात सही होने को लेकर अड़े हुए थे। आखिर में अपनी समस्या के हल के लिए उन्होंने गाँव के एक समझदार व्यक्ति के पास जाने का निर्णय लिया।

उस समझदार व्यक्ति ने उन्हें समझाने का एक अनोखा तरीका अपनाया। उस समय गाँव में एक हाथी आया हुआ था और उन्होंने पहले कभी भी हाथी नहीं देखा था। आज की तरह उस समय टी.वी. भी नहीं था। उस समझदार व्यक्ति ने सभी की आँखों पर पट्टी बाँध दी और उन्हें उस जगह लेकर गया जहाँ लोगों को हाथी दिखाया जा रहा था। सभी दोस्तों को बारी-बारी से हाथी को छूकर यह बताने के लिए कहा गया कि बताओ हाथी कैसा होता है।

सभी ने हाथी को छूना शुरू किया।

"मैं समझ गया, हाथी एक खंभे की तरह होता है।", पहले व्यक्ति ने हाथी का पैर छूते हुए कहा।

"अरे नहीं, हाथी तो रस्सी की तरह होता है!", दूसरे व्यक्ति ने पूँछ पकड़ते हुए कहा।

"मैं बताता हूँ, यह तो पेड़ के तने की तरह है।", तीसरे व्यक्ति ने सूँड पकड़ते हुए कहा।

"तुम लोग क्या बात कर रहे हो, यह तो हाथ के एक बड़े पंखे की तरह है।", चौथे व्यक्ति ने उसके कान को छूते हुए कहा।

"नहीं-नहीं, ये तो एक मोटे तिरपाल की तरह है।", पाँचवें व्यक्ति ने उसके पेट पर हाथ रखते हुए कहा।

चर्चा की दिशाः

अस्तित्व में वास्तविकताएँ निश्चित हैं। यदि इन्हें जैसी हैं वैसी जान लिया जाए तो ये सभी के लिए एक जैसी ही होंगी। यदि किसी वास्तविकता को जैसी है वैसी न जानकर उसे कम, ज़्यादा या भिन्न मान लिया जाए तो सभी के लिए वह अलग-अलग हो जाती है, जबकि वास्तविकता एक ही है। बहुत समय पहले अलग-अलग लोगों ने अधूरी समझ के चलते चाँद को अलग-अलग रूप में माना। जैसे- चंदा मामा, चाँद पर सूत कातती बुढ़िया, सुंदरता का पर्याय आदि, लेकिन अब हम चाँद को एक उपग्रह के रूप में जानते हैं।

अभी हम विवाद से बचने के लिए अपना-अपना नजरिया (perspective) कहकर काम चला लेते हैं, जबकि वास्तविकता (reality) हमारा नज़रिया बदलने से नहीं बदलती है। वास्तविकताएँ कभी भी हमारे दृष्टिकोण के अनुरूप नहीं बदलेंगी बल्कि हमारे दृष्टिकोण को ही वास्तविकताओं के अनुरूप होना होगा। तभी हम सब एक मत होंगे।

जब आँखों से पट्टी हटती है और संपूर्णता में हम किसी वस्तु को देख पाते हैं तभी सभी एक जैसा देख पाते हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को वास्तविकताएँ जैसी हैं वैसी जानने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है ताकि सभी मतभेद मिटाकर मिलजुल कर रहें।

"ऐसा नहीं है, हाथी तो एक कठोर नली की तरह होता है।", छठे व्यक्ति ने उसके दाँत को पकड़ते हुए कहा।

सभी अपनी बात को सही साबित करने के लिए बहस करने लग गए।

अंत में उस समझदार व्यक्ति ने उन्हें अपनी-अपनी पट्टी खोलकर हाथी को देखने को कहा। जब सभी ने वास्तव में हाथी देखा तो वे अपनी बातों को लेकर बहुत शर्मिंदा हुए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आप भी कभी किसी बात को पूरा जाने बिना इसी तरह अड़े हैं? जब आपको सच्चाई का पता चला तो कैसा महसूस हुआ?
2. कभी-कभी कुछ लोग अपनी ही बात को सही मनवाने पर क्यों अड़ जाते हैं?
3. आपके अनुसार इस दुनिया में क्या किया जाए कि किसी भी प्रकार के लड़ाई-झगड़े न हों? चर्चा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में पता करें कि कभी किसी बात को लेकर यह पता चला कि लंबे समय से वे जिस बात को सही माने हुए थे वह बात सही नहीं थी।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव पूरी कक्षा के साथ साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. मानव जाति की अधूरी समझ को दर्शाने वाले ऐसे कौन-कौनसे कार्य हैं जिनके कारण ग्लोबल वार्मिंग और प्रदूषण जैसी समस्याएँ पैदा हो गई हैं?

2. "हम सब सही में एक और ग़लती में अनेक होते हैं।" कैसे? कक्षा में चर्चा करें। (जैसे- बहुत समय पहले चाँद के बारे में क्या-क्या मानते थे और आज चाँद पर जाने के बाद सभी एक जैसा मानते हैं।)
3. ऐसी कौन-कौनसी बातें हैं जिन्हें लेकर मानव जाति अभी भी अनेक है अर्थात अलग-अलग मानती है? जैसे- इनसान की उत्पत्ति को लेकर अलग-अलग लोग अलग-अलग बातें मानते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

14. चाय का प्याला

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को दूसरों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

यह सुनने में आता है कि एक अच्छा श्रोता ही अच्छा वक्ता बनता है। जो व्यक्ति दूसरों की बातों को ध्यानपूर्वक सुनते हैं और सोचते हैं, वे लगातार अपनी समझ बढ़ाते रहते हैं। कुछ लोग बहुत सारी सूचनाओं को इकट्ठा करके स्वयं को दूसरों से ज़्यादा समझदार समझने लगते हैं और दूसरों की बातें सुनने की बजाय अपनी ही बातें करते रहते हैं। ऐसे लोग अपने अहंकार की वजह से अपनी ही उन्नति में बाधक बन जाते हैं।

इस कहानी से विद्यार्थियों को केवल अपनी ही बातें कहने की बजाय दूसरों की बातों को भी ध्यानपूर्वक सुनने के लिए प्रेरित किया गया है।

किसी विख्यात गुरु के पास लोग अपनी समस्याओं के हल पूछने के लिए दूर-दूर से आते थे। एक बार एक व्यक्ति उनसे जीवन के लक्ष्य के बारे में पूछने आया, लेकिन उस गुरु से कुछ सुनने की बजाय वह ख़ुद ही इस बारे में बताने में मग्न हो गया। उस व्यक्ति ने कई किताबें पढ़कर बहुत सारी जानकारी इकट्ठी कर रखी थी। वह हमेशा दूसरों को यह दिखाने की कोशिश करता था कि वह भी बहुत बड़ा ज्ञानी है। गुरु ने उसका अहंकार दूर करने के लिए एक तरकीब सोची।

गुरु ने उस व्यक्ति के लिए चाय मँगाई और केतली से कप में चाय डालने लगे। वह व्यक्ति अभी भी अपनी ही बातें करते जा रहा था कि तभी उसने देखा कि कप भर जाने के बाद भी गुरु उसमें चाय डालते जा रहे हैं और चाय जमीन पर गिर रही है।

"यह कप भर चुका है। अब इसमें और चाय नहीं आ सकती है।", उस व्यक्ति ने गुरु को रोकते हुए कहा।

गुरु ने कहा, "इस कप की तरह तुम भी अपने ही ख़यालों से भरे हुए हो। जब तक तुम अपना कप ख़ाली नहीं करते, मेरी बातें उसमें भला कैसे समाएँगी?"

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. क्या आपके साथ भी ऐसा होता है कि आपकी बातें सुने बिना कोई अपनी ही बातें ज़्यादा कहने की कोशिश करता है? ऐसे अनुभव साझा करें।
2. आपमें से किसे यह लगता है कि आप भी कभी-कभी ऐसा ही करते हैं? क्या आपको इस बात का पता है कि आप ऐसा करते हैं? यदि हाँ तो क्यों?
3. वे लोग अकसर कम बोलते हैं, जिनके काम बोलते हैं। यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जानते हैं तो बताएँ।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने आसपास देखें कि कौन-कौन दूसरों की बातें सुनने की बजाय अपनी ही बातें कहने की ज़्यादा कोशिश करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. कुछ लोग दूसरों की बातें ध्यानपूर्वक सुनने की बजाय अपनी ही बातें ज़्यादा बताने की कोशिश क्यों करते हैं? इससे उनकी ज़िंदगी पर क्या प्रभाव पड़ता है?
2. हम अपनी ध्यानपूर्वक सुनने की क्षमता को कैसे बढ़ा सकते हैं?
3. एक अच्छा श्रोता ही अच्छा वक्ता बनता है। कैसे? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

15. दीक्षा

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान हर वस्तु की उपयोगिता की ओर दिलाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक गुरु ने बारह साल तक गुरुकुल में अपने शिष्यों को शिक्षा प्रदान की। दीक्षा के समय उनकी परीक्षा लेने के लिए गुरु ने निर्देश दिया कि आश्रम के आसपास जो पौधे हैं, उनमें से वे अनुपयोगी पौधों की सूची बनाकर लाएँ।

सभी शिष्य प्रसन्न मन से गए और अपने-अपने दृष्टिकोण से अनुपयोगी पौधों की सूची बना लाए।

एक शिष्य ने खाली कागज गुरु के सामने रख दिया। गुरु ने पूछा, "क्या बात है? तुमने अनुपयोगी पौधों की सूची क्यों नहीं बनाई?"

शिष्य ने कहा, "गुरुदेव! हर पौधा किसी न किसी गुण से युक्त है। प्रकृति में वह यूँ ही पैदा नहीं हुआ है। प्रकृति में हर चीज़ का अपना महत्त्व है। जिन पौधों को हम फालतू समझते हैं वह भी पशुओं और वैद्य-हकीमों के लिए महत्त्वपूर्ण हैं। बेकार दिखाई देने वाले पौधों में भी कई औषधीय गुण होते हैं। यदि किसी पौधे की उपयोगिता को हम अभी नहीं पहचान पाए हैं तो इससे वह पौधा अनुपयोगी नहीं हो जाता है। अतः मेरी नज़र में कोई भी पौधा अनुपयोगी नहीं है।"

गुरु ने अन्य शिष्यों से कहा, "तुम्हारी शिक्षा अभी अधूरी है। दीक्षा केवल इसे ही प्रदान की जाएगी।"

चर्चा की दिशाः

प्रकृति में हर चीज़ के होने का एक प्रयोजन (purpose) है। यदि हम उस प्रयोजन को नहीं पहचान पाते हैं तो यह हमारी अयोग्यता है। हमारे द्वारा न पहचानने से किसी चीज़ का महत्त्व कम नहीं हो जाता है।

किसी चीज़ का अपने से बड़ी व्यवस्था में भागीदारी ही उसका प्रयोजन होता है। किसी चीज़ का प्रयोजन ही उसकी उपयोगिता या उसका मूल्य होता है। प्रकृति में कोई भी चीज़ मूल्यहीन नहीं हैं। किसी वस्तु के मूल्य को पहचानना ही उसका सम्मान है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को हर चीज़ के होने के प्रयोजन को जानने और चीज़ों के सदुपयोग करने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. क्या आपने कभी किसी ऐसी वस्तु का सदुपयोग किया है जिसे आप अनुपयोगी मानते थे? कैसे? कक्षा में साझा करें।
2. अपने आसपास कौन-कौनसी वस्तुएँ अनुपयोगी दिखाई पड़ रही हैं? उनकी एक सूची बनाएँ। छोटे समूहों में चर्चा करें कि एक-दूसरे की सूची में शामिल वस्तुओं का उपयोग किन-किन कामों में किया जा सकता है?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने घर पर ऐसी चीज़ों को देखें जो अब किसी काम की दिखाई नहीं पड़ती हैं। इन चीज़ों को अन्य किस काम में लाया जा सकता है इसकी चर्चा परिवार के अन्य सदस्यों से करें। जैसे- पुराने या टूटे हुए प्लास्टिक के डिब्बे, पानी की टंकी, कूलर की टंकी आदि को औषधीय पौधे, सब्ज़ी आदि उगाने के लिए प्रयोग करना।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. प्रकृति में हर चीज़ की कोई न कोई उपयोगिता होती है। आप स्वयं को किस तरह उपयोगी देख पाते हैं?
2. आप स्वयं को समाज के लिए किस प्रकार उपयोगी या योग्य बनाना चाहते हैं?
3. स्वयं को समाज के लिए उपयोगी बनाने के लिए आप क्या प्रयास कर रहे हैं?
4. "मेरी उपयोगिता ही मेरी पहचान है।" सहमत या असहमत? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

16. आचरण ही प्रमाण

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को शिक्षा द्वारा अर्जित ज्ञान को अपने आचरण में लाने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

स्वच्छता पखवाड़े के दौरान एक विद्यालय में स्लोगन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसका विषय था- "मेरा विद्यालय मैं ही सँवारूँ"।

प्रतियोगिता में भाग लेने वाले सभी विद्यार्थी आवश्यक सामग्री लेकर एक बड़े हॉल में उपस्थित हुए। प्रधानाचार्य जी ने विद्यार्थियों को प्रतियोगिता का उद्देश्य बताते हुए सभी को बधाई दी। शिक्षक जी ने सभी विद्यार्थियों को चार्ट पेपर उपलब्ध करवाकर कुछ निर्देश दिए। सभी अपनी प्रतिभा को व्यक्त करने में तुरंत जुट गए। निर्धारित समय पूरा होने पर सभी विद्यार्थी जल्दी-जल्दी अपने स्लोगन लिखे चार्ट पेपर जमा करके चले गए, क्योंकि लंच का समय भी हो गया था।

सातवीं कक्षा का विद्यार्थी सौरभ अभी भी हॉल में ही था। उसने देखा कि जब प्रतियोगिता प्रारम्भ हुई थी तब हॉल बहुत साफ़-सुथरा था, लेकिन अब वहाँ पेंसिल के छिलके, रंगों के टुकड़े आदि बिखरे पड़े हैं। शिक्षक जी की नज़र सौरभ पर पड़ी तो उन्होंने देखा कि वह अपना चार्ट पेपर जमा करके हॉल में बिखरे कूड़े को इकट्ठा करके डस्टबिन में डाल रहा है।

अगले दिन प्रार्थना-सभा में सभी विद्यार्थियों को प्रतियोगिता के परिण ाम का इंतज़ार था। तभी प्रधानाचार्य जी ने घोषणा की कि इस बार केवल एक पुरस्कार दिया जाएगा। इसके लिए निर्णायक-मंडल ने सर्वसम्मति से चयन किया है- सौरभ, सातवीं 'बी'। यह क्या...? सभी विद्यार्थी एक-दूसरे की ओर देखने लगे। सौरभ का स्लोगन तो इतना अच्छा नहीं था कि उसे प्रथम पुरस्कार मिले। तभी प्रधानाचार्य जी ने पूरी घटना बताते हुए कहा कि बाक़ी विद्यार्थियों के 'विचार' में तो स्वच्छता दिखाई दी, लेकिन आचरण में नहीं। सौरभ के आचरण में स्वच्छता दिखाई दी, इसलिए सौरभ को इस पुरस्कार के लिए चयनित किया गया है। यह सुनते ही पूरा विद्यालय प्राँगण तालियों से गूँज उठा।

चर्चा की दिशाः

हम अकसर देखते हैं कि बहुत-सी बातें हम दूसरों को बताते हैं या परीक्षा में लिखते हैं, लेकिन वे हमारे व्यवहार में दिखाई नहीं देती हैं। किताबों में लिखी बातें यदि हमारे जीने में न आएँ तो उन्हें याद रखने से क्या फ़ायदा?

जिस व्यक्ति की कथनी और करनी में एकरूपता होती है उसी व्यक्ति की बातों का प्रभाव दूसरों पर अधिक होता है, उसी पर सभी विश्वास कर पाते हैं। उससे सब संबंध रखना भी चाहते हैं जिससे वह सुखी होता है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने अर्जित किए हुए ज्ञान को अपने व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आप कौन-कौनसी बातें अपने आसपास के लोगों को बोलते हुए तो सुनते हैं, लेकिन उनके आचरण में दिखाई नहीं देती हैं?
2. कुछ ऐसी बातें बताइए जो आप दूसरों को करने के लिए तो कहते हैं, लेकिन आप ख़ुद नहीं करते हैं?
3. कुछ ऐसी बातें बताइए जो आप करना तो चाहते हैं, लेकिन अभी आपके व्यवहार में नहीं हैं? (जैसे- गुस्सा न करना, रोज सुबह समय पर उठना, गंदगी न फैलाना आदि।)

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- परिवार में चर्चा करें कि कौनसी बातों के लिए हम दूसरों से तो अपेक्षा रखते हैं, लेकिन ख़ुद वैसा नहीं करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. आप किन लोगों से ज़्यादा प्रभावित होते हैं- उनसे जो केवल अच्छी बातें बोलते हैं या उनसे जो अच्छा बोलते ही नहीं बल्कि करते भी हैं? क्यों?
2. रोजमर्रा की ज़िंदगी से उदाहरण देकर बताइए कि कौन-कौनसे काम हमारे या पर्यावरण के लिए बहुत आवश्यक हैं फ़िर भी बहुत से लोग उन्हें करते नहीं हैं? वैसा न करने के कारण भी बताइए। जैसे- दुकान से सामान खरीदने के लिए हमेशा घर से थैला लेकर जाना, गीला और सूखा कूड़ा अलग करना, मच्छर पनपने से रोकने के लिए कूलर का पानी बदलना आदि।

3. "एक व्यक्ति वैसा नहीं होता है जैसा वह बोलता है बल्कि वह वैसा होता है जैसा वह करता है।" सहमत या अस. हमत? चर्चा करें।

(संकेत- कोई व्यक्ति ईमानदारी पर भाषण देता है, लेकिन मौका मिलते ही स्वयं बेईमानी करता है तो वह व्यक्ति वास्तव में कैसा है?)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

17. आदत

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः ग़लत आदतों को न अपनाने या गहरी होने से पहले ही छोड़ने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चीनू की मोबाइल पर गेम खेलने की आदत से पूरा परिवार परेशान था। उसे कई बार समझाया गया, लेकिन उसकी यह आदत दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही थी।

गर्मियों की छुट्टियों में चीनू का परिवार उसके ननिहाल आया हुआ था। चीनू के नाना जी को जब उसकी आदत के बारे में पता चला तो उन्होंने उसे समझाने का एक रोचक तरीका अपनाया। अगले दिन सुबह नाना जी चीनू को घुमाने के लिए खेतों में ले गए। नाना जी अचानक टमाटर के पौधों की क्यारी के पास रुके और चीनू से कहा, "देखो बेटा, टमाटर के पौधों के साथ कुछ और पौधे भी उग आए हैं। ये हमारे लिए आवश्यक नहीं हैं। ये टमाटर के पौधों को भी अच्छे से बढ़ने में रुकावट डालते हैं। क्या तुम इन्हें उखाड़ने में मदद कर सकते हो?"

चीनू तो मानो इसी काम का इंतज़ार कर रहा था, इसलिए तुरंत कहा, "क्यों नहीं नाना जी? मुझे बताइए कौनसा पौधा उखाड़ना है?" नाना जी ने एक छोटे-से पौधे की ओर इशारा किया। चीनू ने उसे आसानी से उखाड़ दिया। अब नाना जी ने एक-दूसरे पौधे की ओर इशारा किया जो पहले वाले से बड़ा था। चीनू ने उस पौधे के तने को पकड़ा और पूरी ताकत से खींचने लगा, लेकिन वह पौधा नहीं उखड़ा। जब बहुत प्रयास करने के बाद भी वह नहीं उखड़ा तो चीनू बोला, "नाना जी, यह तो बहुत मज़बूत है। लगता है इसकी जड़ें काफ़ी गहराई तक हैं।"

नाना जी ने उसे प्यार से समझाते हुए कहा, "बेटा, तुम सही कह रहे हो। ऐसा ही हमारी ग़लत आदतों के साथ भी होता है। वे जैसे-जैसे पुरानी और गहरी होती जाती हैं, उन्हें छोड़ना मुश्किल हो जाता है।"

यह सुनकर चीनू मन ही मन अपनी आदत को लेकर सोचने लगा।

चर्चा की दिशाः

जब तक व्यक्ति विचारपूर्वक जीना शुरु नहीं करता है तब तक वह मान्यताओं और आदतों (beliefs and habits) का परिणाम होता है। विचारवान व्यक्ति हर बात को अपने में जाँचता है। वह तार्किक व सहज स्वीकार होने वाली बातों को ही अपनाता है। वह किसी लक्ष्य के साथ होता है। उसकी सोच और आदतें लक्ष्य के अनुरूप होती हैं।

जो लोग बिना किसी लक्ष्य के होते हैं वे सुनी-सुनाई बातों को मानकर चलते हैं और लक्ष्य विहीन आदतों में जकड़े रहते हैं। यह ठीक वैसे ही होता है जैसे हम खेत में अपने लिए आवश्यक पौधे नहीं उगाएँगे तो भी कई तरह के पौधे उग ही जाते हैं जो अधिकतर हमारे लिए आवश्यक नहीं होते हैं।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी सोचने की ताकत को सही दिशा में काम में लेने के लिए प्रेरित किया गया है ताकि वे अपनी उन्नति में बाधक किसी आदत के शिकार न हों।

पहला दिनः

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. आप अपनी कौन-कौनसी आदतों को छोड़ना चाहेंगे? सूची बनाइए और कक्षा में स्वेच्छा से साझा कीजिए।
2. हम किस आधार पर तय करें कि हमारी कौन-कौनसी आदतें हमारे लिए ठीक हैं और कौन-कौनसी आदतें ठीक नहीं हैं? चर्चा करें।
3. क्या आप कभी अपनी किसी ऐसी आदत को छोड़ पाए जो आपको ही पसंद नहीं थी? कैसे? कक्षा में साझा करें।
4. जो आदतें हमें ही पसंद नहीं हैं वे हमारे व्यवहार में कैसे आ जाती हैं?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- अपने मित्र की उस आदत के बारे में चर्चा करें जिसे वह छोड़ना चाहता है। यह भी पता करें कि उसके व्यवहार में वह आदत कैसे आई थी?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबके सामने साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. किसी पुरानी आदत को छोड़ना मुश्किल क्यों हो जाता है?
2. कुछ लोग उन आदतों को क्यों अपना लेते हैं जो उनके लिए ठीक नहीं होती हैं?
3. जो लोग किसी ग़लत आदत के शिकार हो जाते हैं इससे उन्हें और दूसरे लोगों को किन-किन परेशानियों का सामना करना पड़ता है?
4. लोगों को पता होता है कि कुछ आदतें उनके लिए ठीक नहीं हैं फ़िर भी वे उन्हें छोड़ते क्यों नहीं हैं? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

18. कितना बड़ा घेरा

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्य: विद्यार्थियों को बड़ा सोचने और अपनेपन के विस्तार के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

एक बार एक राजा ने अपने जन्मदिन के अवसर पर उन लोगों को भोजन पर आमंत्रित किया जिनके पास स्थायी रूप से रहने के लिए कोई जगह नहीं थी। भोजन के बाद राजा ने घोषणा की कि राजधानी के बाहर झील के किनारे जो जमीन है उस पर जो व्यक्ति जितनी ज़्यादा जमीन घेरेगा उतनी जमीन उसकी हो जाएगी। इसके साथ ही यह भी घोषणा की कि जो व्यक्ति सबसे ज़्यादा जमीन घेर पाएगा उसको दरबार में किसी उच्च पद पर भी नियुक्त किया जाएगा। इसके लिए एक सप्ताह का वक्त दिया गया। सभी लोगों ने दिन-रात मेहनत करके बाड़ (fence) बनाकर ज़्यादा से ज़्यादा जमीन घेरने का प्रयास किया। अधिक से अधिक जमीन घेरने के बाद भी सभी लोग एक-दूसरे से कम जमीन देखकर दु:खी दिखाई पड़ रहे थे।

एक सप्ताह बाद राजा ने सभी के द्वारा घेरी गई जमीन को नापने के आदेश दिए। सभी की जमीन नापने के दौरान राजा ने देखा कि एक व्यक्ति ने घेरा बनाए बिना ही एक झोंपड़ी बनाकर उसमें अपना कुछ सामान रखा हुआ है। उसके चेहरे से प्रसन्नता की झलक भी दिखाई पड़ रही थी। राजा ने उससे पूछा कि तुमने घेरा क्यों नहीं बनाया। उस व्यक्ति ने कहा, "महाराज! जितनी भी जमीन घेर लो, वह कम ही लगती है, इसलिए मैंने अपनी आवश्यकता के अनुसार जगह में अपना सामान रख लिया है। मैंने धरती के एक छोटे हिस्से को अपना मानने की बजाय पूरी धरती को ही अपना मान लिया है, इसलिए घेरा बनाने की आवश्यकता मुझे महसूस नहीं हुई।"

यह बात सुनकर राजा बहुत ख़ुश हुआ और उसी वक्त उसे अपने दरबार में एक उच्च पद पर नियुक्त कर दिया।

चर्चा की दिशा:

प्रत्येक व्यक्ति में प्राकृतिक रूप से सोचने-समझने की ताकत असीमित है। हम अपने में यह देख सकते हैं कि जब भी इस बड़ी ताकत से छोटा सोचते हैं तो हम संतुष्ट नहीं हो पाते हैं। छोटी सोच से हम भी परेशान होते हैं और दूसरों को भी परेशान करते हैं।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी सोच को सिर्फ़ अपने व अपने परिवार तक सीमित न रखकर पूरी धरती और मानवता के लिए काम में लेने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. पूरी धरती एक है, अखंड है, लेकिन हमने धरती को राज्य, देश आदि के रूप में अलग-अलग खंडों में बाँट रखा है। इससे मानव जाति को क्या नुकसान हो रहे हैं?
2. पूरी धरती ही एक परिवार है। हम ऐसा चाहते भी हैं और बोलते भी है, लेकिन हमारे जीने में यह दिखाई नहीं पड़ता है। इसके क्या कारण हैं?
3. यदि धरती के सभी लोग एक बड़े परिवार के रूप में हो जाएँ तो इससे सभी को क्या फायदे होंगे? छोटे समूहों में चर्चा कर कक्षा में प्रस्तुत करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को अपने परिवार के अलावा कुछ अन्य परिचित लोगों से यह पूछने के लिए कहा जाए कि क्या वे चाहते हैं कि पूरी धरती एक परिवार हो जाए। साथ में यह भी पूछें कि सदियों से ऐसा चाहने के बावजूद भी यह क्यों नहीं हुआ है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।
- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबसे साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुन: किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. अपने जीवन से एक उदाहरण देकर बताएँ कि जब भी आप बड़ा सोचते हैं तो कैसा महसूस करते हैं?
2. सोचने की बड़ी ताकत होने के बावजूद भी हम किन-किन बातों में छोटा सोचते हैं?
3. 'बड़ा सोचने वाला व्यक्ति ही बड़ा करता है और बड़ा बनता है।' कैसे? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

19. फकीर का मटका

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को चीज़ों को समझने के लिए अपना मन लगाने की योग्यता को बढ़ाने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

चर्चा की दिशाः

अकसर बातचीत में यह सुनने को मिलता है कि ज्ञान असीम है, अथाह है, इसलिए एक व्यक्ति सब कुछ नहीं समझ सकता है। इसके विपरीत यदि हम अपने में देखें तो यह स्पष्ट तौर पर नज़र आता कि प्राकृतिक रूप से हम सबमें सोचने-समझने की ताकत असीम है और असीम (सब कुछ) को समझने की चाहत भी है। असीम को समझने की यह असीम ताकत और चाहत सभी व्यक्तियों को उपलब्ध है। इस आधार पर हम अनुमान लगा सकते हैं कि प्रकृति में सभी के द्वारा असीम (सब कुछ) को समझने का प्रावधान भी है। समझने के लिए विशाल सागर की 'एक बूँद' से ही सागर के सारे पानी की प्रकृति का पता चल जाता है। इसके लिए पूरे सागर को मापने की आवश्यकता नहीं है। इसी प्रकार किसी एक हाथी को जानने से दुनिया के सभी हाथियों की पहचान हो जाती है। इसके बाद दुनिया के सभी हाथियों को देखने की आवश्यकता नहीं रहती है।

जैसे-जैसे हम चीज़ों की ओर ध्यान देते हैं कि वे क्यों हैं, कैसे हैं, उनका आपस में क्या संबंध है, तो हमारी स्पष्टता बढ़ती जाती है। इस तरह हम कह सकते हैं कि ज्ञान हमेशा उपलब्ध है ही, बस उसके लिए ध्यान देने की योग्यता को विकसित करने की ज़रूरत है। समझने के लिए अपने मन को लगाना ही ध्यान देना है।

इस कहानी के माध्यम से विद्यार्थियों को चीज़ों को समझने के लिए अपना मन लगाने की योग्यता को बढ़ाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

एक फ़कीर के पास एक युवक आया और कहा कि मैं सत्य को खोजना चाहता हूँ। क्या आप मुझे कोई मार्ग बता सकते हैं? फ़कीर ने कहा कि पहले मुझे पास के कुएँ से पानी लाना है फ़िर कुछ बताऊँगा। तुम भी मेरे साथ चलो। वह युवक भी फ़कीर के साथ कुएँ पर गया।

फ़कीर ने कुएँ से बालटी खींचकर अपने साथ लाए मटके में पानी डाला। मटके के नीचे कोई पेंदा नहीं था, इसलिए सारा पानी जमीन पर बह गया। उसने दूसरी बालटियाँ खींची और फ़िर पानी मटके में डाला। वह युवक तीन बाल्टियाँ पानी बहने तक कुछ नहीं बोला, लेकिन चौथी बालटी के पानी को बहते देख फ़कीर से कहा, "महानुभाव! आप भी आश्चर्यजनक मालूम पड़ते हैं। जिस मटके में आप पानी भर रहे हैं उसमें नीचे कोई पेंदा नहीं है और पानी बहा जा रहा है। इस तरह आप ज़िंदगी भर करते रहेंगे तो भी मटका नहीं भरेगा।"

फ़कीर ने कहा, "मुझे मटके के पेंदे से क्या मतलब? मुझे तो पानी भरना है, इसलिए मैं सिर्फ मटके की गरदन पर आँखें गड़ाए हुए हूँ। जब गरदन तक पानी आ जाएगा तो मैं समझ लूँगा कि पानी भर गया है।"

यह सुनकर वह युवक बहुत हैरान हुआ और मुस्कराते हुए वहाँ से चला गया। रात को इस बात ने उसे विचलित कर दिया कि जो बात एक बच्चा भी समझ सकता है, उसे वह फ़कीर क्यों नहीं समझ पा रहा था। उसने सोचा कि इसमें ज़रूर कोई गहरी बात छिपी है, इसलिए अगले दिन वह फ़कीर से मिलने फ़िर गया। उसने फ़कीर से क्षमा माँगते हुए कहा, "कृपा करके मुझे समझाएँ कि उस बिना पेंदे के मटके में पानी भरने का क्या आशय था?"

फ़कीर ने कहा कि यह अच्छी बात है कि तुम लौट आए। अकसर जो लोग यहाँ सत्य खोजने का मार्ग पूछने आते हैं, मैं उनके सामने पहला काम यही करता हूँ। वे मुझे पागल समझकर वापस लौट जाते हैं और फ़िर कभी नहीं आते हैं। तुम लौट आए हो, इसलिए मैं तुम्हारी मदद ज़रूर करूँगा।

फ़कीर ने गंभीर होते हुए कहा, "जैसा कि कल तुमने देखा था कि बिना पेंदे का मटका पानी को समाने में असमर्थ था। इसके लिए चाहे कितना भी प्रयास कर लें। इसी तरह सत्य को महसूस करने के लिए पहले अपने मन रूपी पात्र को समर्थ बनाना पड़ेगा। इस 'मन रूपी पात्र' का 'ध्यान रूपी पेंदा' मज़बूत करना होगा। इसके बाद ही यह आकाश रूपी विराट सत्य उसमें समाया हुआ महसूस होगा। इसके लिए तुम्हें उसे खोजने की ज़रूरत नहीं हैं, क्योंकि सत्य खोया हुआ नहीं है। उसे खोजने वाला ही खोया हुआ है।"

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. उदाहरण देकर बताइए कि जब कोई चीज़ पहले आपको समझने में बहुत मुश्किल लगी हो, लेकिन अचानक ध्यान में आते ही लगा कि यह तो बहुत आसान है?
2. किसी एक सामान्य दिन में आप अपनी सोचने-समझने की ताकत को कितने घंटे चीज़ों को सीखने-समझने के लिए काम में लेते हैं और कितने घंटे सोने व समय काटने (टाइम पास) के लिए काम में लेते हैं? ईमानदारी से बताएँ कि आप जितना इस ताकत को सही काम में लगा रहे हैं उसके हिसाब से उपलब्धि हो रही है या नहीं। 24 घंटे के आधार पर हिसाब लगाकर कक्षा में साझा करें।

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- विद्यार्थियों से घर जाकर इस कहानी पर चर्चा करने और परिवार के अन्य सदस्यों के विचार व अनुभव जानने के लिए कहा जाए।
- विद्यार्थियों को कहा जाए कि वे कोई भी काम करते समय इस बात पर ध्यान दें कि वह काम ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए है या टाइम पास के लिए है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

- घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबसे साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के प्रश्नों का प्रयोग शेष विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्न:

1. सभी विद्यार्थियों के पास कभी ख़त्म न होने वाली सोचने-समझने की ताकत है। इस ताकत को जितना काम में लेते हैं यह उतनी ही और निखरती है। इतनी बड़ी पूँजी होने के बावजूद कुछ विद्यार्थी पढ़ाई को लेकर चिंता और तनाव में क्यों रहते हैं? चर्चा करें।
2. ध्यान देने से ही ज्ञान होता है। आप अपनी ध्यान देने की योग्यता को बढ़ाने के लिए क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं? चर्चा करें।

   (संकेत- माइंडफुलनेस का अभ्यास, समझकर पढ़ना, ऐसे खेल खेलना जिनमें एकाग्रता की अधिक आवश्यकता है आदि।)
3. क्या आप यह मानते हैं कि कोई भी विद्यार्थी चाहे तो वह होशियार हो सकता है? कैसे? (संकेत- सभी के पास सोचने-समझने की असीम ताकत है, बस ख़ुद पर भरोसा करने की आवश्यकता है। किसी की मदद और अभ्यास से यह और भी सुनिश्चित हो सकता है।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

20. कहानी एक बीज की

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

कहानी का उद्देश्यः विद्यार्थियों को जीवन में ईमानदारी और धैर्य के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कहानी

किसी नगर में एक व्यवसायी रहता था। उसने ईमानदारी और धैर्य के बल पर अपने छोटे से व्यवसाय को इतना बढ़ा लिया था कि वह कई लोगों को रोजगार देने लगा। जब वह बहुत वृद्ध हो गया तो उसे यह चिंता होने लगी कि मेरे बाद इस काम को कौन संभालेगा, क्योंकि उसकी कोई संतान नहीं थी। उसने सोचा कि जो लोग उसके काम में लंबे समय से सहयोग कर रहे हैं उन्हीं में से किसी एक को उत्तराधिकारी बनाया जाए। अपने जीवन के आदर्शों के अनुसार उसने सबसे योग्य व्यक्ति चुनने के लिए एक योजना बनाई।

उस वृद्ध व्यवसायी ने सबको बुलाया और कहा कि मैं आप सभी को कोई खास बीज दे रहा हूँ। आपको इसे गमले में लगाकर पौधा उगाना है और उस पौधे की अच्छे से देखभाल करनी है। जिस व्यक्ति का पौधा सबसे अधिक स्वस्थ और विकसित होगा मैं उसे इस व्यवसाय का उत्तराधिकारी बनाना चाहूँगा। उसने कहा कि मैं छह महीने बाद सभी के पौधों को देखूँगा।

सभी लोग उन बीजों को घर ले गए और बड़े उत्साह के साथ गमले में लगा दिए। सभी लोगों ने इसके बारे में अपने घर पर भी बताया ताकि सभी मिलकर उस पौधे की देखभाल कर सकें। कुछ दिनों बाद ही सभी ने अपने-अपने पौधे के बारे में बातें करना भी शुरू कर दिया।

उस व्यवसायी के सहयोगियों में जिम नाम का व्यक्ति भी था। उसको दिया गया बीज तो अभी अंकुरित भी नहीं हुआ था। उसने सोचा कि कुछ बीज देरी से भी अंकुरित होते हैं, इसलिए वह खाद-पानी देने का प्रयास करता रहा।

छह महीने बाद व्यवसायी ने सभी को अपने पौधे दिखाने के लिए कहा। सभी अपने-अपने गमले लेकर आए जिनमें बड़े-बड़े पौधे थे। जिम के गमले में तो बीज अभी अंकुरित भी नहीं हुआ था, लेकिन उसे ख़ुद पर भरोसा था कि मैंनें अपने काम में कोई कसर नहीं छोड़ी है, इसलिए मुझे इस बात का कोई अफसोस नहीं है कि परिण ाम क्या आया है। जिम भी अपने गमले को लेकर आया था ताकि

चर्चा की दिशा

बहुत से लोग अपनी बाहरी उन्नति (भौतिक उन्नति) तो बहुत कर लेते हैं, लेकिन अपनी आंतरिक उन्नति (भावात्मक उन्नति) की ओर ध्यान भी नहीं देते हैं। जिन लोगों की आंतरिक उन्नति अच्छी होती है वे अपने उच्च मनोबल और आत्मबल से न केवल स्वयं ख़ुशीपूर्वक जीते हैं बल्कि दूसरों की ख़ुशी के लिए भी मददगार होते हैं। ऐसे लोग अपने ज़मीर के साथ कभी समझौता नहीं करते हैं फ़िर चाहे कोई देख रहा हो या न देख रहा हो। ऐसे लोग ईमानदारी से और धैर्यपूर्वक आगे बढ़ते रहते हैं।

इसके विपरीत कुछ लोग किसी लालच की वजह से अपना ईमान (सत्यनिष्ठा) खो देते हैं। उन्हें यह नहीं पता कि जिन भौतिक वस्तुओं में वे जिस ख़ुशी को तलाश रहे हैं, वह तो ईमानदारी और जिम्मेदारी पूर्वक जीने पर ही महसूस हो पाती है।

इस कहानी और प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को ईमानदारी और धैर्यपूर्वक आगे बढ़ते रहने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

कोई यह न सोचें कि उसने कोई प्रयास ही नहीं किया। दूसरे सभी सहयोगी जिम के खाली गमले को देखकर हँस रहे थे। जब व्यवसायी ने जिम से इसका कारण पूछा तो उसने सारी बातें सच-सच बता दी।

वह वृद्ध व्यवसायी गंभीर होकर बोला, "मैं जिम को अपना उत्तराधिकारी घोषित करता हूँ और मैं चाहता हूँ कि तुम सभी जिम के मार्गदर्शन में इस काम को और आगे बढ़ाओ और ख़ुद को भी आगे बढ़ाओ।" जब सभी इस घोषण ाा को सुनकर एक-दूसरे की ओर आश्चर्य से देखने लगे तो व्यवसायी ने कहा कि मैंने आप सभी को उबले हुए बीज दिए थे जो अंकुरित ही नहीं हो सकते हैं। जिम ने किसी लालच के लिए अपने ईमान को नहीं खोया और छह महीने तक अपना धैर्य भी नहीं खोया, इसलिए मैं इस जिम्मेदारी के लिए उसे ही सबसे अधिक योग्य समझता हूँ।

अब सभी को इस बात का पता चल गया था कि जिम को छोड़कर सभी ने बीज अंकुरित न होने पर दूसरा बीज लगा दिया था, इसलिए वे बहुत शर्मिंदा हुए और क्षमा माँगते हुए जिम के मार्गदर्शन में उस काम को और स्वयं को आगे बढ़ाने के लिए सहर्ष तैयार हो गए।

पहला दिन:

चर्चा के लिए प्रश्न:

1. आपमें से किसे यह महसूस होता है कि चाहे कोई भी नहीं देख रहा हो फ़िर भी आप कोई बेईमानी नहीं कर सकते हैं? क्या आपके साथ कभी ऐसी स्थिति आई है जिससे कि आप इसे अपने में देख पाए हों? साझा करें।
2. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि बार-बार ईमानदारी से प्रयास करने पर भी आपका कोई काम नहीं हुआ? ऐसी स्थिति में आपने क्या किया था?
3. यदि आपके दोस्त कोई ऐसी चीज़ खाने या पीने के लिए आप पर दबाव डालते हैं जो आपकी नज़र में सही नहीं है तो आप क्या करेंगे? और क्यों?
4. यदि कभी ऐसी स्थिति आ जाए कि एक तरफ़ आपके दोस्त और दूसरी तरफ़ आपकी अंदर की आवाज़ तो आप किसे चुनेंगे और क्यों?

घर जाकर देखो, पूछो, समझो (विद्यार्थियों के लिए):

- घर जाकर इस कहानी को अपने परिवार में सुनाएँ और इस पर परिवार के सदस्यों के विचार व अनुभव जानें।
- आपके परिवार में जो व्यक्ति विपरीत परिस्थिति में भी धैर्य बनाए रखता है उससे चर्चा करें कि वह अपना धैर्य कैसे बनाए रखता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कहानी की पुनरावृत्ति विद्यार्थियों द्वारा करवाई जाए। पुनरावृत्ति के लिए एक या कई विद्यार्थियों से कहानी सुनना, कहानी का रोल प्ले करना, जोड़े में एक-दूसरे को कहानी सुनाना आदि विविध तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

- कहानी पर घर से मिले फीडबैक को विद्यार्थी छोटे समूहों में साझा कर सकते हैं। कुछ विद्यार्थियों को घर के अनुभव कक्षा में सबसे साझा करने के अवसर दिए जाएँ।
- पहले दिन के चर्चा के लिए प्रश्नों का प्रयोग उन विद्यार्थियों के लिए पुनः किया जा सकता है जो रह गए थे या अनुपस्थित थे।

चर्चा के लिए कुछ अन्य प्रश्नः

1. सच्चाई को स्वीकार कर पाना साहस का काम है। विशेष रूप से तब, जब परिणाम प्रतिकूल हो। याद कीजिए कि ऐसा साहस आप कब-कब कर सके? कक्षा में अपने अनुभव साझा करें।
2. हमारी असफलताओं के दौरान भी कुछ लोग ऐसे होते हैं जो हमेशा हमारे साथ होते हैं, हमारा संबल बनते हैं, सही सलाह देते हैं। आपके अपने जीवन में ऐसे कौन-कौनसे लोग हैं? ऐसे लोगों की पहचान कर उनकी एक सूची तैयार कीजिए और कक्षा में साझा कीजिए।
3. कई बार असफल होने के बावजूद भी ईमानदारी से अपने कर्तव्य का पालन करने के कारण लोगों को सम्मान प्राप्त करते हुए देखा गया है। क्या आपके जीवन में भी कभी कोई ऐसी स्थिति आयी है या आपने अपने आस-पड़ोस में ऐसी घटनाओं को घटित होते देखा है? कक्षा में साझा करें।
4. ईमानदारी, धैर्य और विनम्रता आंतरिक उन्नति की पहचान है। आप अपने में इन गुणों के विकास के लिए क्या-क्या प्रयास कर सकते हैं? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

गतिविधि खंड

गतिविधियों में कक्षा के सभी विद्यार्थियों की सक्रिय भूमिका रहती है, इसलिए वे इन्हें संपन्न करने में बढ़-चढ़कर रुचि लेते हैं। इससे वे अपने द्वारा सृजित ज्ञान को हमेशा के लिए याद रखते हैं, क्योंकि यह उनके ख़ुद के अनुभव पर आधारित होता है। गतिविधियों की इन्हीं ख़ूबियों को ध्यान में रखते हुए हैप्पीनेस पाठ्यचर्या में इनका उपयोग किया गया है। सामान्यत: बच्चों के सामने जो हो रहा होता है या जिस गतिविधि में वे ख़ुद शामिल होते हैं, उसे वे आसानी से सीख लेते हैं।

गतिविधियों का निर्माण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है कि वे बच्चों के आयुवर्ग के अनुकूल हों तथा उनके मानसिक स्तर से मेल खाती हों। साथ ही साथ उन्हें सोचने-समझने के लिए प्रेरित करती हों। गतिविधियों में हिस्सा लेते समय बच्चों के मन में विचार उत्पन्न हों और उन पर वे आपस में चर्चा करें।

प्रस्तुत पुस्तक में सम्मिलित गतिविधियों का उद्देश्य विद्यार्थियों को तर्कशील बनाना और वस्तुओं व घटनाओं को, वे जैसी हैं उन्हें वैसा ही देखने का अभ्यास कराना है। इससे वे अपनी परंपरागत सोच को तर्क की कसौटी पर जाँच सकेंगे। साथ ही लकीर से हटकर कुछ नया सोचने में और संतुलित निर्णय लेने में सक्षम होंगे।

गतिविधियाँ कक्षाकक्ष में ही करवाई जा सकती हैं। इन्हें करवाने के लिए किसी विशेष शिक्षण सामग्री की आवश्यकता भी नहीं है। शिक्षक संसाधनों के अभाव को महसूस किए बिना इन्हें क्रियान्वित कर सकते हैं।

गतिविधि करवाते समय ध्यान देने योग्य बातें:

- गतिविधि का **'उद्देश्य'** और **'शिक्षक के लिए नोट'** सिर्फ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- गतिविधि करवाने से पहले 'उद्देश्य' एवं 'शिक्षक के लिए नोट' पढ़कर अपनी स्पष्टता बना लें।
- गतिविधि की पूरी प्रक्रिया हैंडबुक से पढ़कर व समझकर ही करवाएँ।
- कक्षा में बिना किसी पूर्वाग्रह और सही-ग़लत के निर्णय के साथ विद्यार्थियों को अपने विचार रखने का मौका दिया जाए।
- चर्चा के समय शिक्षक ध्यान दें कि सभी विद्यार्थी विषय-वस्तु से संबंधित चर्चा में भाग ले रहे हैं।
- विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करने के लिए शिक्षक भी गतिविधि में सक्रिय रूप से भाग लें।
- विद्यार्थियों को निष्कर्षों तक पहुँचने का पूरा अवसर दें, उन्हें अंतिम निर्णय के रूप में निष्कर्ष न सुनाएँ।
- गतिविधि के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए कक्षा की परिस्थितियों के अनुसार गतिविधि को करवाने के बेहतर तरीक़े अपनाए जा सकते हैं।

1. एक-दूजे को जानें

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

सत्र के शुरूआत में कक्षा में कुछ नए विद्यार्थी भी आते हैं। अत: एक-दूसरे से परिचित होने, कक्षा में सहज होने और एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) बढ़ाने के लिए इस गतिविधि को 'Connect' होने के उद्देश्य से रखा गया है। यह हो सकता है कि सभी विद्यार्थी एक-दूसरे को पहले से ही जानते हों फ़िर भी एक व्यक्ति के बारे में और अधिक जानने की गुंजाइश रहती ही है। यह भी हो सकता है कि वे एक-दूसरे के संपर्क (contact) में तो रहते हैं, लेकिन सभी एक-दूसरे से जुड़े (connect) न हों। इस गतिविधि में विद्यार्थी अपने जवाब में अपनी सृजनात्मक सोच को भी प्रदर्शित कर सकेंगे। इसके साथ ही विद्यार्थियों को स्वयं के विचारों और भावों को व्यक्त करने का अवसर भी मिलेगा।

गतिविधि के चरण:

- विद्यार्थियों को जोड़े या छोटे समूहों में बाँटे।
- इसके बाद उन्हें एक-दूसरे के बारे में जानने के लिए एक बार में एक या दो प्रश्न दें।
- विद्यार्थी अपने-अपने जोड़े या समूह में एक-दूसरे का अभिवादन करते हुए अपना नाम बताएँ और एक-दूसरे से दिए गए प्रश्न पूछें।
- प्रश्न कुछ इस तरह से चुने जाएँ कि विद्यार्थी अपने व्यक्तिगत जीवन से कुछ बता सकें और अपनी सृजनात्मक सोच का प्रदर्शन कर सकें। जैसे-
  1. आपके शौक (hobby) क्या-क्या हैं?
  2. आप बड़े होकर क्या बनना चाहेंगे?
  3. आपका पसंदीदा व्यक्ति कौन है? आप उन्हें क्यों पसंद करते हैं?
  4. दुनिया में आप एक कौनसा बदलाव करना चाहते हैं? आप यह बदलाव क्यों चाहते हैं?
- जोड़े या समूहों को बदल-बदलकर नए प्रश्नों के साथ इस गतिविधि को दोहराया जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

- इस गतिविधि को करने के बाद कैसा महसूस हो रहा है? क्यों?
- किसी विद्यार्थी का जवाब आपको बहुत पसंद आया? क्यों?
- क्या कोई विद्यार्थी अपने दिए गए जवाब को कक्षा में साझा करना चाहेगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- उपलब्ध स्थान के आधार पर गतिविधि को बैठकर या खड़े होकर किया जा सकता है।
- पहली बार आसान प्रश्न दिए जाएँ और बाद में कुछ ऐसे प्रश्न दिए जा सकते हैं जिसके लिए विद्यार्थियों को कुछ देर सोचना भी पड़े।

2. यू आर यूनीक

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थी अपने-अपने जोड़े या समूह में एक-दूसरे का अभिवादन करते हुए अपना नाम बताएँ और एक-दूसरे से दिए गए प्रश्न पूछें।
- कक्षा को 7-8 विद्यार्थियों के समूह में विभाजित किया जाए।
- अब सभी विद्यार्थी अपने-अपने समूह में रहते हुए घेरा बनाएँ।
- एक विद्यार्थी यूनीक स्टाइल में चलकर घेरे के बीच में आएगा और अपना परिचय देगा जिसमें वह अपना नाम और जिस जगह से आता है, वह बताएगा। (जैसे- पक्षी के उड़ने की नकल करते हुए घेरे के बीच में आना और बोलना- मेरा नाम परमवीर है। मैं दरियागंज से आता हूँ।)
- अब उस समूह के सभी प्रतिभागी एक साथ उसी चाल की नकल करते हुए, आगे बढ़कर परमवीर के नजदीक आएँगे और कहेंगे- "परमवीर, यू आर यूनीक!" इसके बाद सभी प्रतिभागी पुनः उसी चाल को चलते हुए वापस घेरे में आ जाएँगे।
- सभी विद्यार्थियों को एक-एक करके अपने-अपने समूह में ऐसा करने का अवसर दें।

शिक्षक के लिए नोटः
कक्षा में सहजता लाने और एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) बढ़ाते हुए आपस में 'Connect' विकसित करने के उद्देश्य से यह गतिविधि रखी गई है। इसमें विद्यार्थियों को अपनी सृजनात्मकता और अभिनय-कौशल को प्रदर्शित करने का अवसर भी मिलेगा।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. इस गतिविधि को और मज़ेदार कैसे बना सकते हैं?
2. आप अपने में कौनसी एक खास बात देखते हैं जो सामान्यतया दूसरों में नहीं है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक भी विद्यार्थियों के साथ किसी घेरे में अवश्य शामिल हो।
- घेरे के बीच में खड़े विद्यार्थी के पास जाते समय मन में प्रशंसा का भाव हो।
- कोशिश की जाए कि हर विद्यार्थी दूसरों से भिन्न चाल में चलकर यूनीकनेस (uniqueness) दिखाए।
- कक्षा की सीमाओं के चलते एक बार में एक छोटे समूह को सामने बुलाकर बारी-बारी से भी इस गतिविधि को करवाया जा सकता है।
- स्थान उपलब्ध होने की स्थिति में सभी समूह एक साथ भी यह गतिविधि कर सकते हैं।
- कोई विद्यार्थी यूनीक स्टाइल में चलने में सहज महसूस न करे तो उसे ऐसा करने के लिए बाध्य न किया जाए। वह बोलने के स्टाइल या अन्य किसी माध्यम से अपनी यूनीकनेस (मौलिकता) प्रदर्शित कर सकता है।

3. क्या कर रहे हो

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः शिक्षक और विद्यार्थियों के बीच संबंधों को मज़बूत बनाना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

शिक्षक के लिए नोटः
कक्षा में सहजता लाने और एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) बढ़ाते हुए आपस में 'Connect' विकसित करने के उद्देश्य से यह गतिविधि रखी गई है। इसमें विद्यार्थियों को अपनी सृजनात्मकता और अभिनय-कौशल को प्रदर्शित करने का अवसर भी मिलेगा।

- विद्यार्थियों को बताया जाए कि इस गतिविधि में हमें अपना जवाब बिना कुछ बोले केवल हाव-भाव (gesture) और अभिनय (acting) करके देना है।
- विद्यार्थी सबसे पहले शिक्षक से पूछेंगे "आप क्या कर रहे हैं सर/मैडम?"
- जवाब में शिक्षक बिना कुछ बोले किसी भी कार्य का अभिनय करे। जैसे- अख़बार पढ़ना।
- अब विद्यार्थी इस काम को पहचानते हुए कहेंगे- "आप अख़बार पढ़ रहे हैं।"
- अब बारी-बारी से प्रत्येक विद्यार्थी से नाम लेते हुए पूछा जाए। जैसे- "सुमित आप क्या कर रहे हैं?"
- विद्यार्थी (सुमित) बिना कुछ बोले किसी भी काम का अभिनय करेगा। जैसे- पौधों को पानी देना।
- अन्य विद्यार्थी इस काम को पहचानते हुए कहेंगे- "आप पौधों को पानी दे रहे हैं।"
- इस तरह कक्षा/समूह के प्रत्येक विद्यार्थी के साथ यह गतिविधि दोहराई जाएगी।
- ध्यान रहे प्रत्येक विद्यार्थी एक भिन्न कार्य का अभिनय करे अर्थात पहले किए जा चुके अभिनयों को न दोहराए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको कौन-कौनसा अभिनय अधिक पसंद आया? क्यों?
2. अपने विचारों और भावों को अभिव्यक्त करने के कौन-कौनसे माध्यम/तरीक़े हो सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि को शुरु करने से पहले विद्यार्थियों को अच्छी तरह से स्पष्ट कर दें कि इसे कैसे करना है।
- यदि किसी अभिनय को दो–तीन बार अनुमान लगाने के बाद भी सही नहीं पहचाना जाए तो विद्यार्थी को दूसरा अभिनय करने के लिए कहा जा सकता है या विद्यार्थी स्वयं बता सकता है कि वह क्या कर रहा है।
- किसी भी विद्यार्थी के अभिनय का मज़ाक न उड़ाया जाए।

4. आओ ख़ुद को जानें

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को स्वयं की छवि के प्रति जागरूक करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

शिक्षक के लिए नोटः

हम अकसर दूसरे लोगों के बारे में तो बातें करते हैं कि कौन कैसा है, लेकिन अपने बारे में शायद ही सोचते हैं कि मैं कैसा/कैसी हूँ। इस गतिविधि के माध्यम से स्वयं के बारे में सोचने का अवसर मिलता है। साथ ही यह भी जानने का अवसर मिलता है कि जिन लोगों के साथ हम रहते हैं वे हमारे बारे में क्या सोचते हैं।

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों को समूहों (groups) में बैठने को कहें। एक समूह में 10 से 15 विद्यार्थी गोल घेरे या पास की दो पंक्तियों के रूप में बैठ सकते हैं।
- सभी विद्यार्थी बिना बातचीत किए कुछ देर अपने बारे में सोचें और अपनी कुछ खूबियाँ/अच्छी बातें अपनी नोटबुक में लिखें। जैसे- मददगार/helpful, मिलनसार/amiable आदि।
- अब सभी विद्यार्थी अपनी नोटबुक से एक खाली पेज़ लेकर उसमें ऊपर सिर्फ अपना नाम लिखें और इसे अपनी दायीं तरफ़ (right side) बैठे विद्यार्थी की ओर बढ़ा दें।
- जिस विद्यार्थी के पास पेज़ आए वह उस पेज़ पर जिस विद्यार्थी का नाम लिखा है उसके बारे में एक अच्छी बात लिखे जो वह उस विद्यार्थी में देखता है। अच्छी बात लिखने वाला अपना नाम न लिखे।
- सभी के पेज़ इस तरह बढ़ाते रहें ताकि समूह के सभी विद्यार्थी सभी के बारे में एक-एक अच्छी बात लिख पाएँ।
- शिक्षक भी इस गतिविधि में शामिल हों और जाने कि विद्यार्थी उनके बारे में कैसा सोचते हैं।
- सभी विद्यार्थी अपने-अपने पेज़ पर अपने बारे में लिखी बातों को पढ़ें और एक या दो खूबियाँ कक्षा में साझा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अपने बारे में लिखी बातों को जानकर कैसा महसूस हुआ? क्यों?
2. कौनसी बातें ऐसी हैं जो दूसरों ने आपके बारे में लिखीं हैं, लेकिन आपने ख़ुद उनके बारे में कभी नहीं सोचा? कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से कक्षा में साझा करें।

3. आपमें से किस-किसने पहले भी कभी अपने बारे में सोचा था? क्या सोचा था?

4. यदि अपने बारे में हम ख़ुद सोचते रहें तो इससे हमें क्या फ़ायदा होगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कक्षा में गोल घेरा बनाकर बैठने की व्यवस्था न हो सके तो इस गतिविधि को सीधी पंक्तियों में बैठकर भी किया जा सकता है। दो पंक्तियों के समूह में प्रत्येक विद्यार्थी अपना-अपना पेज़ इस प्रकार आगे बढ़ाते जाएँ कि दूसरी पंक्ति से घूमकर सभी के पेज़ आखिर में अपने-अपने पास वापस आ जाएँ।
- प्रत्येक विद्यार्थी के बारे में अच्छी बात ही लिखें। कोई नकारात्मक बात न लिखें।
- जो विद्यार्थी अपने बारे में लिखी बातों को कक्षा में साझा करने में सहज महसूस न करें उन्हें साझा करने के लिए बाध्य न किया जाए।
- शिक्षक या अन्य विद्यार्थी किसी भी विद्यार्थी की बातों पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें।

5. बग़ीचे की सैर

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान प्रकृति की पूर्णता की ओर दिलाना और प्रकृति को प्रेरणास्रोत के रूप में देखने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

हमारे चारों ओर फैली हुई प्रकृति सभी के मन को भाती है। बस ध्यान देने की ज़रूरत है कि यह अपने आपमें पूर्ण (perfect) है। इसका प्रमाण है कि पेड़-पौधे, बादल, हवा, पानी, सूरज आदि एक-दूसरे के लिए किसी नियम की तरह हमेशा से काम कर रहे हैं।

इस गतिविधि का यही उद्देश्य है कि विद्यार्थियों का ध्यान इस तरफ़ जाए और वे प्राकृतिक सौंदर्य की सराहना कर सकें। साथ ही प्रकृति से प्रेरणा पा सकें।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों के बैठने की व्यवस्था में इस प्रकार परिवर्तन करें कि वे जिनके साथ प्रतिदिन बैठते हैं उनसे भिन्न सहपाठियों के साथ जोड़ें में बैठें।
- अब उन्हें अपनी आँख बंद करके कल्पना करने को कहें कि वे किसी बग़ीचे में बैठे हैं जिसमें चारों ओर फूल खिले हैं। उन फूलों की ख़ुशबू का आनंद लेने को कहें। शिक्षक भी साथ में ऐसा करें।
- 2-3 मिनट बाद धीरे-धीरे आँखें खोलकर अपने पास बैठे सहपाठी को देखकर मुस्कराने और फ़िर से आँखें बंद करने के लिए कहें।
- अब बग़ीचे में आने वाली आवाज़ों को सुनने के लिए कहें।
- बग़ीचे में उड़ती हुई तितली की कल्पना करें, उसके पीछे दौड़े और उसे अपने हाथ पर बैठाने का प्रयत्न करें।
- 2-3 मिनट बाद आँखें खोलने के लिए कहें।
- जोड़े में बैठे विद्यार्थियों को एक-दूसरे से निम्नलिखित प्रश्न पूछने के लिए कहें--

  1. कल्पना करते समय आपको सबसे अच्छा कब महसूस हुआ?
  2. आप प्रकृति की कौनसी चीज़ को सबसे ज़्यादा पसंद करते हैं? और क्यों?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. हमें प्रकृति की किस-किस चीज़ों से क्या-क्या प्रेरणा मिलती है? जैसे-फूलों से सदा मुस्कराने की, पेड़ों से सदा दूसरों के काम आने की आदि।
2. किसी प्राकृतिक रचना (पेड़, शेर, बादल आदि) के बारे में सोचिए और बताइए कि उसे और अधिक सुंदर बनाने के लिए उसकी रचना में क्या बदलाव किए जा सकते हैं?
3. क्या आप प्रकृति को पूर्ण (perfect) मानते हैं? कैसे? चर्चा करें। (संकेत- प्रकृति में सब कुछ नियम से होता है। जैसे- धरती का घूमना, पेड़ से बीज और बीज से वैसा ही पेड़ बनना, सभी चीज़ें एक-दूसरे के लिए उपयोगी होना आदि।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- कक्षा के सभी विद्यार्थियों में एक-दूसरे के प्रति स्वीकार्यता (acceptance) के लिए बैठने की व्यवस्था में बदलाव करते रहना चाहिए।
- विद्यार्थियों को निर्देश बिलकुल स्पष्ट होने चाहिए।

6. मेरे जीवन का लक्ष्य

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि हम सभी के जीवन का लक्ष्य एक ही है- निरंतर ख़ुशी।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

शिक्षक के लिए नोटः

अधिकतर लोगों का मानना है कि सभी लोगों के जीवन का लक्ष्य (goal) अलग-अलग होता है। इस गतिविधि में यह प्रस्तावित किया गया है कि सभी लोगों के जीवन का लक्ष्य 'ख़ुशी' है। अभी बिजनैस, नौकरी, पैसा या नाम कमाना, समाज या देश सेवा करना, डॉक्टर-इंजीनियर बनना, परिवार के लिए कुछ करना आदि को लक्ष्य माना जाता है जबकि ये सभी अपनी-अपनी रुचि या मान्यता के अनुसार अपनाए जाने वाले माध्यम (medium) हैं जिन्हें करके हम ख़ुशी चाहते हैं। कुछ लोग इन माध्यमों को short term goal भी कहते हैं जबकि goal (लक्ष्य) वह होता है जिसके बाद और कुछ पाना शेष न रहे, बस उसी की निरंतरता बनी रहे।

सभी व्यक्तियों के सभी प्रयास केवल और केवल ख़ुशी (happiness) के लिए होते हैं। इसे जाँचने के लिए व्यक्ति के हर प्रयास या कार्य के लिए 'क्यों' लगाते जाएँ तो अंत में यही निकलता है। लक्ष्य के आधार पर सभी व्यक्ति एक समान हैं। समानता के इस आधार को समझने से व्यक्ति-व्यक्ति के बीच विश्वास का रास्ता निकलता है। आज व्यक्ति को व्यक्ति से ही सबसे ज़्यादा भय है जिसे दूर किए बिना ख़ुश नहीं रहा जा सकता है। हम ख़ुशी को ही अच्छा लगना, संतुष्टि (satisfaction), सुख-शांति, अमन-चैन आदि शब्दों से व्यक्त करते हैं।

- शिक्षक कक्षा में विद्यार्थियों से पूछे कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य (goal) एक समान है या अलग-अलग है।
- पहले उन विद्यार्थियों से हाथ उठाने के लिए कहें जिनका मानना है कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग है। उनसे इन अलग-अलग लक्ष्यों के बारे में पूछा जाए।
- इसके बाद उन विद्यार्थियों से हाथ उठाने के लिए कहें जिनका मानना है कि सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। यदि ऐसा मानने वाले कोई विद्यार्थी हैं तो उनसे उस समान लक्ष्य के बारे में पूछा जाए।
- अब किसी विद्यार्थी से पूछा जाए कि वह जीवन में जो भी बनना या करना चाहता है, वह क्यों चाहता है। उसके हर जवाब पर तब तक 'क्यों' लगाते जाएँ जब तक कि अंतिम जवाब **'अच्छा लगता है**,satisfaction/**संतुष्टि के लिए, ख़ुशी के लिए आदि'** नहीं आ जाए। (जैसे-कोई विद्यार्थी कहता है मैं डॉक्टर बनना चाहता हूँ। उससे पूछें- डॉक्टर क्यों बनना चाहते हो? संभावित जवाब- बीमार लोगों की सेवा करना चाहता हूँ। फ़िर पूछें- तुम बीमार लोगों की सेवा क्यों करना चाहते हो? यदि इसके बाद विद्यार्थी कुछ नहीं बोल पाता है तो प्रश्न इस

प्रकार स्पष्ट कर सकते हैं- बीमार लोगों की सेवा करने से तुम्हें क्या फ़ायदा होगा या इससे तुम्हें क्या मिलेगा? संभावित अंतिम जवाब- ख़ुशी/संतुष्टि)

- इसी प्रकार और 2-3 विद्यार्थियों से पूछा जाए और उनके अंतिम जवाब (जो उपर्युक्त में से ही होंगे) बोर्ड पर लिखते रहें।
- शिक्षक से भी कोई विद्यार्थी इसी प्रकार प्रश्न कर अंतिम जवाब निकलवाए।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में एक-दूसरे से इसी तरह प्रश्न पूछने के लिए कहा जा सकता है।
- अंत में बोर्ड पर लिखे 'अच्छा लगता है,satisfaction/संतुष्टि के लिए, ख़ुशी के लिए आदि' अंतिम जवाबों के लिए एक शब्द दे 'Happiness' और विद्यार्थियों से पूछें कि क्या आप हमारी चर्चा से निकले निष्कर्ष से सहमत हैं।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है या अलग-अलग है?
2. सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य क्या है?
3. यह लक्ष्य मिलजुल कर रहने और एक-दूसरे की मदद करने से मिलेगा या आपस में लड़ाई-झगड़ा करने से मिलेगा?
4. इसके लिए आप दूसरों की क्या-क्या मदद कर सकते हैं?

दूसरे दिन की तैयारी

दूसरे दिन की गतिविधि के लिए विद्यार्थियों को इस निष्कर्ष (हम सबका लक्ष्य एक- ख़ुशी/Happiness) को अपने घर पर और दोस्तों से बात कर जाँचने के लिए कहा जाए। जाँचने के लिए विद्यार्थी उनसे निम्नलिखित दो प्रश्न पूछें।

1. आपके अनुसार सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है या अलग-अलग है?
2. हमारी हैप्पीनेस क्लास की चर्चा के अनुसार यह निष्कर्ष निकला है कि हर व्यक्ति जो भी करता है वह अपनी ख़ुशी के लिए करता है, इसलिए सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य 'ख़ुशी' है। क्या आप इससे सहमत हैं?

विद्यार्थी अपने सर्वे में प्राप्त जवाबों का विश्लेषण निम्नलिखित बिंदुओं के आधार पर करें:

1. कितने लोगों से प्रश्न पूछे?
2. कितने लोगों ने सभी के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग बताया?
3. कितने लोगों ने सभी के जीवन का लक्ष्य समान बताया?
4. कितने लोग जीवन के लक्ष्य 'ख़ुशी' से सहमत हुए?
5. कितने लोग जीवन के लक्ष्य 'ख़ुशी' से सहमत नहीं हुए?)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा को 10-10 विद्यार्थियों के समूह में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह जीवन के लक्ष्य के बारे में प्राप्त जवाबों को compile करें और कक्षा में प्रस्तुत करे।
    1. कितने लोगों से प्रश्न पूछे?
    2. कितने लोगों ने सभी के जीवन का लक्ष्य अलग-अलग बताया?
    3. कितने लोगों ने सभी के जीवन का लक्ष्य समान बताया?
    4. कितने लोग जीवन के लक्ष्य 'ख़ुशी' से सहमत हुए?
    5. कितने लोग जीवन के लक्ष्य 'ख़ुशी' से सहमत नहीं हुए?
- शिक्षक group leaders की मदद से सभी समूहों के आँकड़ों को compile कर कक्षा में प्रस्तुत करे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

- किस आधार पर कहा जा सकता है कि सभी व्यक्ति एक समान हैं?
- क्या आप पहले सभी व्यक्तियों को किसी आधार पर एक समान मानते थे? कैसे?
- सभी व्यक्तियों के जीवन का लक्ष्य एक समान है। इस बात के आधार पर अब आप दूसरे लोगों के बारे में क्या सोचते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करेंः

- विद्यार्थियों को सीधा निष्कर्ष कभी न दिया जाए, बल्कि प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों से ही निष्कर्ष निकलवाया जाए।
- विद्यार्थियों को हैप्पीनेस क्लास में हुई बातचीत को घर पर साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

7. ख़ुशी के पल

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने ख़ुशी के पलों को संजोने का अवसर देकर उत्साह के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः पेपर शीट, पेंसिल और रंग।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- सभी विद्यार्थियों को शांत बैठकर कुछ देर तक अपने जीवन की उन सभी महत्त्वपूर्ण घटनाओं/अवसरों/उपलब्धियों को याद करने के लिए कहें जिन्हें याद करने पर अब भी ख़ुशी होती है।
- अब सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी पेपर शीट पर एक बहती हुई नदी का एक बड़ा-सा चित्र बनाएँ जिसे हम प्रतीकात्मक रूप से जीवन-धारा या river of life कह सकते हैं।

शिक्षक के लिए नोटः

कभी-कभी व्यक्ति जीवन की मुश्किलों का सामना न कर पाने से चिंताओं से घिर जाता है। ऐसे समय में जीने का उत्साह कम होता जाता है और कुछ लोग धीरे-धीरे अवसाद (depression) से भी ग्रस्त हो जाते हैं। जब व्यक्ति अपने जीवन की उपलब्धियों को याद करता है तो जीने का उत्साह बढ़ता है और उन ख़ुशी के पलों को महसूस करने से जीवन में कुछ नया करने की प्रेरणा भी मिलती है।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने जीवन में ख़ुशी के पलों को संजोने का अवसर दिया गया है ताकि वे और अधिक उत्साह के साथ आगे बढ़ने के लिए प्रेरित हों।

- इस **जीवन-धारा** में किन्हीं पाँच अविस्मरणीय (memorable) घटनाओं/अवसरों/उपलब्धियों को चित्र/चिह्न/प्रतीक के माध्यम से उनके घटित होने के क्रम में व्यक्त करें। (जैसे- किसी ने ज़रूरत के समय दूसरों के लिए कभी कुछ किया है तो उस व्यक्ति या स्थिति का चित्र बना सकते हैं। किसी के लिए विद्यालय का पहला दिन बहुत यादगार है तो वह अपने विद्यालय का चित्र बना सकता है। किसी ने किसी खेल में कोई उपलब्धि हासिल की है तो वह उस खेल का चित्र बना सकता है।)
- अपने ख़ुशी के पलों (happy moments) को चित्रों के माध्यम से व्यक्त करते समय कोई भी आपस में बातें न करें।
- शिक्षक भी इस गतिविधि में शामिल हो ताकि विद्यार्थियों का उत्साह और बढ़े।
- अब विद्यार्थियों को जोड़े में बैठने को कहें और एक-दूसरे के साथ अपने ख़ुशी के पलों को साझा करने को कहें कि उन्होंने कौनसी बातें कैसे व्यक्त की हैं।
- अगले दिन की गतिविधि के लिए अपनी पेपर शीट को सँभालकर रखें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. अपने ख़ुशी के पलों को व्यक्त करते समय कैसा महसूस हुआ?
2. ख़ुशी के पलों को व्यक्त करने के बाद कैसे विचार आ रहे हैं?
3. ख़ुशी के पलों को याद करने से हमारी मन:स्थिति (mood या state of mind) पर क्या प्रभाव पड़ता है? और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- सबसे पहले शिक्षक अपनी पेपर शीट को दिखाते हुए अपने ख़ुशी के पलों को विद्यार्थियों के साथ साझा करे।
- साझा करते समय यह भी बताएँ कि उन पलों को किन चित्र/चिह्न/प्रतीक के माध्यम से व्यक्त किया है।
- अब बारी-बारी से सभी विद्यार्थियों को अपनी पेपर शीट को दिखाते हुए अपने ख़ुशी के पलों को साझा करने का अवसर दें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. अपनी जीवन-धारा में व्यक्त किए गए अवसरों में कितने ऐसे अवसर हैं जब आपके लिए किसी ने कुछ किया हो और कितने ऐसे अवसर हैं जब आपने किसी के लिए कुछ किया हो?
2. हम अधिक ख़ुश कब होते हैं- जब कोई हमारे लिए कुछ करता है तब या हम किसी के लिए कुछ करते हैं तब?
3. दूसरों की ख़ुशी के लिए कुछ करने में हमारी भी ख़ुशी है। कैसे? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी चित्र के माध्यम से अभिव्यक्त करने या कक्षा में अपनी बात साझा करने में संकोच करे तो उसे प्रोत्साहित करें, लेकिन बाध्य न करें।
- विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के दूसरे माध्यमों को अपनाने के लिए भी प्रेरित किया जा सकता है।

8. पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य:
- बच्चों का ध्यान इस ओर ले जाना की पैसा वस्तु नहीं है बल्कि वस्तु को प्राप्त करने का एक माध्यम मात्र है।
- केवल पैसा रहे और वस्तु समाप्त हो जाए तो क्या हमारा धरती पर जीना संभव हो पाएगा?

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

शिक्षक के लिए नोट:

वर्तमान समय में पैसे को बहुत ज़्यादा महत्त्व दिया जाता है। अधिकतर लोगों का जीवन पैसा कमाने और खर्च करने में ही गुज़रता हुआ दिखाई पड़ता है। इस गतिविधि में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर जाए कि हमें सिर्फ पैसा चाहिए या पैसे से कुछ चाहिए? इसके अतिरिक्त इस ओर भी ध्यान जाए कि क्या हमारी सभी आवश्यकताएँ पैसे से पूरी होती हैं या कुछ ऐसी भी आवश्यकताएँ हैं जो पैसे से पूरी नहीं होती हैं।

पैसा केवल वस्तु (अपनी ज़रूरत का सामान) पाने का माध्यम है न कि यह स्वयं में कोई वस्तु है अर्थात हम जब भी पैसे का उपयोग करेंगे तो उससे कोई वस्तु/सुविधा ही लाएँगे और उसका उपयोग करेंगे।

पैसे को अगर लक्ष्य मान लेते हैं तो हमारे रिश्तों और प्रकृति के संतुलन में व्यवधान आ जाता है। ऐसी स्थिति में बच्चों का ध्यान इस तरफ़ ले जाना कि केवल पैसा ही नहीं चाहिए बल्कि पैसा भी चाहिए जिससे धरती के संसाधन भी बचे रहें और हमारी आवश्यकताएँ भी पूरी हो जाएँ।

1. बच्चों को 4 से 5 समूह में बैठाकर निम्न बिंदुओं पर आपस में चर्चा करने के लिए कहें। इसके लिए उन्हें 5 से 8 मिनट का समय दे सकते हैं-
   - पैसा क्या है?
   - पैसे का उपयोग क्या है?
   - हमारे दैनिक जीवन में सिर्फ पैसा चाहिए या पैसे से सामान चाहिए?
   - यदि मेरे पास पैसा तो हो, लेकिन मेरी ज़रूरत का सामान कहीं पर भी उपलब्ध न हो तो उस समय पैसे का क्या महत्त्व होगा? चर्चा करें।
   - हमारी ज़रूरत की चीज़ें सिर्फ पैसे होने से मिल जाएँगी या उन चीज़ों का उपलब्ध होना ज़रूरी है? (जैसे- यदि हमें आलू चाहिए तो पैसे से मिल जाएगा या पहले आलू का उत्पादन होना जरुरी है?)
2. चर्चा के उपरांत प्रत्येक समूह को अपने निष्कर्षों का प्रस्तुतीकरण कराया जाए।

   (प्रस्तुतीकरण के लिए 3-3 मिनट का समय दे सकते हैं।)

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. आपको जीवन में पैसा ही चाहिए या पैसा भी चाहिए?
2. यदि पैसा भी चाहिए तो पैसे के अलावा और क्या-क्या चाहिए?
3. यदि पैसा ही चाहिए तो पैसे से क्या-क्या चाहिए?
4. चीज़ें पैसे से मिलती हैं या कोई उत्पादन करता है/बनाता है, इसलिए मिलती हैं?
5. पैसे से क्या-क्या चीज़ें नहीं मिल सकती है? (संकेत- विश्वास, प्यार, स्नेह, सम्मान आदि भाव।)
6. अगर हम पैसा कमाने के प्रयास में पर्यावरण को नुकसान करते रहे तो इसके क्या-क्या परिणाम हो सकते हैं?
7. यदि पर्यावरण खराब होने से हमें शुद्ध हवा और पानी नहीं मिलेगा तो पैसे का क्या करेंगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

9. किसका फ़ायदा

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को क्षमा के महत्त्व से अवगत कराना और इस ओर ध्यान दिलाना कि हमसे ग़लती होने पर जैसी अपेक्षा हम दूसरों से रखते हैं वैसी ही अपेक्षा दूसरे भी हमसे रखते हैं।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

हम अधिकतर समय दूसरों के नकारात्मक व्यवहार से प्रभावित होते रहते हैं और ख़ुद को दु:खी करते रहते हैं। कोई व्यक्ति नासमझी में हमारी परेशानी का कारण एक बार बनता है, लेकिन हम स्वयं (जो कि ख़ुद को समझदार मानते हैं) उसी बात को याद करके कई बार अपनी परेशानी का कारण बनते हैं। नासमझी से प्रभावित होना भी नासमझी ही है। दूसरे की नासमझी से अप्रभावित रहना ही 'क्षमा' है।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को क्षमा के सही अर्थ को समझकर दूसरों के ग़लत व्यवहार से प्रभावित न होने के लिए प्रेरित किया गया है ताकि वे दूसरों के साथ क्षमापूर्वक जी सकें।

गतिविधि के चरणः

भाग-1

- सभी विद्यार्थियों को शांत और सहज होकर बैठने को कहें।
- सभी अपनी आँखें बंद करके धीरे-धीरे पाँच बार गहरी साँस लें।
- अब उन्हें अपनी मन:स्थिति (mood or state of mind) को देखने/महसूस करने के लिए कहें।
- फिर किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचने के लिए कहें जिसके कारण वे कभी बहुत परेशान या दु:खी हुए हों।
- 1-2 मिनट उस व्यक्ति के द्वारा किए गए व्यवहार के बारे में सोचें। साथ ही यह भी सोच सकते हैं कि उसे क्या सजा मिलनी चाहिए।
- अब फ़िर से उन्हें अपनी मन:स्थिति को महसूस करने के लिए कहें।
- अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें-

प्रश्नः

1. आपको जिस व्यक्ति ने कभी परेशान किया हो उसके बारे में सोचते समय आप कैसा महसूस कर रहे थे?
2. आपके ऐसा सोचने से, क्या उस व्यक्ति पर अभी कोई फ़र्क पड़ा होगा?
3. आपके ऐसा सोचने से, क्या आप पर अभी कोई फ़र्क पड़ा? क्या फ़र्क पड़ा?

4. उसने आपको एक बार परेशान या दु:खी किया और आपने उसके बारे में सोचकर अपने आपको कितनी बार दु:खी किया?
5. उस व्यक्ति ने आपको ज़्यादा दु:खी किया या आपने स्वयं को ज़्यादा दु:खी किया?
6. यदि एक बार हमारे दु:ख का कारण बनने वाले को नासमझ कहा जाए तो कई बार हमारे दु:ख का कारण बनने वाले को क्या कहा जाए?

भाग-2

- अब फ़िर से आँखें बंद करके धीरे-धीरे पाँच बार गहरी साँस लेने को कहें।
- अब यह सोचें कि नासमझी में कभी-कभी मुझसे भी ग़लती हो जाती है। ग़लती होने पर मैं चाहता/चाहती हूँ कि मुझे क्षमा किया जाए।
- अब उस व्यक्ति के बारे में सोचें कि उसने भी नासमझी में ग़लती की है।
- 1-2 मिनट तक मन ही मन उसे क्षमा करें। उसके अच्छे गुणों और अच्छे कामों के बारे में भी सोचें।
- अब फ़िर से अपनी मन:स्थिति को महसूस करने के लिए कहें।
- अब धीरे-धीरे आँखें खोलने को कहें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें-

प्रश्न:

1. आपमें से कौन-कौन उस व्यक्ति को मन से क्षमा कर पाया? (हाथ उठवाएँ।)
2. उस व्यक्ति को क्षमा करने के बाद आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
3. आपके क्षमा करने पर, क्या उस व्यक्ति पर अभी कोई फ़र्क पड़ा होगा?
4. आपके क्षमा करने पर, क्या आप पर अभी कोई फ़र्क पड़ा? क्या फ़र्क पड़ा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

कुछ विद्यार्थी कक्षा में स्वेच्छा से अपने अनुभव साझा करें कि इस गतिविधि के बाद उनके व्यक्तिगत जीवन में क्या फ़ायदा हुआ। क्या वे किसी को क्षमा कर पाए? क्षमा करने के बाद कैसा महसूस कर रहे हैं?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. आपसे ग़लती होने पर आप दूसरों से क्या अपेक्षा रखते हैं?
2. किसी को क्षमा करने से किसे फ़ायदा होता है? क्या फ़ायदा है?
2. किसी को क्षमा न करने से किसे नुकसान है? क्या नुकसान है?

(संकेत- विद्यार्थियों का ध्यान मानसिक परेशानी से शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों की ओर भी दिलाया जाए।)

3. दूसरों को क्षमा न करके हम अपना ही नुकसान क्यों करते रहते हैं?
4. 'अच्छा सोचने से सोचने वाले का ही फ़ायदा होता है और बुरा सोचने से सोचने वाले का ही नुकसान होता है।' कैसे? इस पर कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- यदि कोई विद्यार्थी किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में कुछ न सोचना चाहे तो उसे बाध्य न किया जाए।
- यदि कोई विद्यार्थी पुरानी बातों को याद करके अधिक असहज महसूस करता है तो परामर्शदाता शिक्षक (EVGC) के माध्यम से विद्यार्थी की मदद करें।

10. आओ मनःस्थिति पहचानें

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः स्वयं व दूसरों की मन:स्थितियों (moods)/भावों (feelings) के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः कागज की पर्चियाँ।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

हम हर क्षण किसी वस्तु या व्यक्ति के साथ या किसी परिस्थिति में रहते हैं। यदि इनमें से कोई चीज़ हमें अच्छी नहीं लगती है तो हमें दु:ख होता है और यदि इनमें से कोई चीज़ हमें अच्छी लगती है तो हम ख़ुश होते हैं। इससे निष्कर्ष निकलता है कि जब हमारा मन किसी चीज़ को स्वीकार नहीं करता उस समय हम दु:खी होते हैं और जब हमारा मन किसी चीज़ को स्वीकार कर लेता है उस समय हम ख़ुश होते हैं। इसे एक नियम के रूप में देखा जा सकता है कि स्वीकृति के भाव में जीना ही 'ख़ुशी' है।

इस प्रकार ख़ुशी का संबंध हमारी मन:स्थिति के साथ होता है। अभी हमारी मन:स्थिति बाहर के वातावरण से प्रभावित होने की आदी है। इसके प्रति सजग रहने से यह बाहर के वातावरण से प्रभावित होना धीरे-धीरे कम हो जाता है और हमारी ख़ुशी का रिमोट हमारे पास आ जाता है। समझदारी और सजग रहने के अभ्यास से ख़ुश रहने की योग्यता का विकास किया जा सकता है।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को अपनी मन:स्थिति को पहचानने और उसके प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित किया गया है।

गतिविधि के चरणः

- गतिविधि शुरू करने से पहले निम्नलिखित प्रस्तावित मन:स्थितियों को कागज़ पर लिखकर पर्चियाँ बना लें।

  1. सम्मान 2. आश्चर्य 3. गुस्सा 4. डर 5. चिंता 6. स्नेह 7. घृणा 8. गर्व 9. संकोच 10. दया

- कक्षा को 4-5 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए और गतिविधि कैसे करनी है यह स्पष्ट किया जाए।
- अन्य समूहों को दिखाए बिना प्रत्येक समूह को एक पर्ची दी जाए।
- प्रत्येक समूह 4-5 मिनट चर्चा करके अपनी पर्ची में दी गई मन:स्थिति को व्यक्त करने के लिए दो मिनट की अवधि का एक मूक अभिनय (mime) तैयार करेंगे। इसमें वे बिना कुछ बोले केवल इशारों और चेहरे के हाव-भाव (gestures) से कोई अभिनय करेंगे। जैसे- स्नेह को व्यक्त करने के लिए बिना कुछ बोले किसी का जन्मदिन मनाने का अभिनय करना। आश्चर्य को व्यक्त करने के लिए कई दिनों बाद किसी दोस्त से मिलने का अभिनय करना, दया को व्यक्त करने के लिए किसी ज़रूरतमंद की मदद करने का अभिनय करना आदि।

- एक समूह का अभिनय पूरा होने पर अन्य समूहों को उस अभिनय में व्यक्त की गई मन:स्थिति के बारे में पूछें।
- यदि विद्यार्थी मन:स्थितियों को नहीं पहचान पा रहे हों तो उनकी मदद के लिए सभी मन:स्थितियों के नाम बोर्ड पर लिख दें और फ़िर पूछें कि इनमें से कौनसी मन:स्थिति व्यक्त की गई है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. किन मन:स्थितियों में चेहरे से ख़ुशी झलक रही थी?
2. किन मन:स्थितियों में हम अच्छा महसूस नहीं करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कुछ विद्यार्थियों को स्वेच्छा से ध्यान देने की प्रक्रिया से पहले और बाद की मन:स्थितियों को कक्षा में साझा (share) करने को कहें। विद्यार्थियों से पूछें- श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से पहले आप कैसा महसूस कर रहे थे या आपकी मन:स्थिति (mood/of state of mind) कैसी थी? अब आपकी मन:स्थिति कैसी है? इसके बाद निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों पर चर्चा कराएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. आप अकसर कौनसी मन:स्थिति में स्वयं को पाते हैं? ख़ुशी या परेशानी वाली?
2. आप किन मन:स्थितियों में देर तक बने रहना चाहते हैं? क्यों?
3. हमारी मन:स्थिति (ख़ुशी वाली स्थिति या परेशानी वाली स्थिति) का हमारे काम पर क्या प्रभाव पड़ता है?
4. **'करके ख़ुश होना'** ठीक है या **'ख़ुश होकर करना'** ठीक है? कक्षा में चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों को पहले ही स्पष्ट कर दें कि प्रत्येक समूह को अभिनय के लिए अधिकतम दो मिनट ही मिलेंगे।
- अभिनय में समूह के सभी विद्यार्थियों की कोई न कोई भूमिका अवश्य हो।

11. मेरी परेशानी मेरे ही कारण

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: विद्यार्थियों को इस बात से अवगत कराना कि व्यक्ति की उन्नति या अवनति में उसकी आदतों की एक महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

कुछ लोग ग़लत संगत या किसी लालच में आकर ग़लत आदतों के शिकार हो जाते हैं। बाद में उन आदतों से बाहर निकलना मुश्किल हो जाता है। इस प्रकार नासमझी में बहुत से लोग ख़ुद ही अपनी परेशानी के कारण बने रहते हैं।

इस गतिविधि में इस बात पर ध्यान दिलाने की कोशिश की गई है कि हम स्वयं के प्रति कैसे जागरूक रहें जिससे कि इस प्रकार की आदतों से बचा जा सके। साथ ही विद्यार्थियों को यह विश्वास दिलाना कि अगर कोई ग़लत आदत पड़ भी जाए तो उसे छोड़ना संभव है।

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थी शांत मन से कुछ देर तक अपने मित्रों, परिवार के सदस्यों और अन्य संबंधियों के विषय में सोचें और उनकी उन आदतों की सूची बनाएँ जो उन्हें (विद्यार्थियों को) अच्छी नहीं लगती हैं।
- विद्यार्थियों के साथ-साथ शिक्षक भी अपनी ऐसी सूची बनाए।
- अब इस सूची में उन आदतों पर गोला लगाएँ जो स्वयं के व्यवहार में भी हैं। यदि इस सूची में ऐसी कोई आदत नहीं है तो अपनी उन आदतों को भी लिखें जो आपको स्वयं पसंद नहीं हैं।
- इनमें से अपनी किसी एक आदत को लेकर उसके सुधार के लिए किए जा सकने वाले प्रयासों को अपने साथी के साथ साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक व कुछ विद्यार्थी स्वेच्छा से अपनी उस आदत (जो स्वयं को नापसंद है।) और उसके सुधार के लिए किए जाने वाले प्रयासों को कक्षा में साझा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. क्या ग़लत आदतों के रहते हुए हम ख़ुश रह सकते हैं? क्यों नहीं रह सकते हैं?
2. ग़लत आदतों से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं?
3. कुछ लोग ग़लत आदतों के शिकार कैसे हो जाते हैं?
4. कुछ लोग स्वयं को ही परेशान करने वाली अपनी आदतों को छोड़ते क्यों नहीं हैं?
5. ग़लत आदतों को छोड़ने के लिए क्या प्रयास किए जा सकते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- पहले शिक्षक स्वयं अपनी बात साझा करें जिससे विद्यार्थी भी अपनी बात साझा करने के लिए प्रेरित हो सकें।
- सुधार की बात को सामूहिक रूप से साझा करने वाले विद्यार्थियों की सराहना की जाए।
- विद्यार्थियों को घर पर अपनी व्यक्तिगत डायरी में स्वयं को परेशान करने वाली अपनी आदतों और उन्हें छोड़ने के लिए किए जाने वाले प्रयास लिखकर उन पर काम करने हेतु प्रोत्साहित किया जाए।

12. अच्छा लगना, अच्छा होना

समय: कम से कम तीन दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: अच्छा लगना और अच्छा होना में अंतर समझना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

'अच्छा लगना' और 'अच्छा होना' दो अलग-अलग बातें हैं। 'अच्छा लगना' कुछ समय के लिए होता है जबकि 'अच्छा होना' हमेशा के लिए होता है। यह बात समझ में आने से हमारा ध्यान 'अच्छा होने' पर बना रहता है। इसका मतलब यह भी नहीं है कि 'अच्छा लगने' वाली चीज़ें ज़रूरी नहीं हैं, पर इससे हमेशा ख़ुशी नहीं मिलेगी। (जैसे- जंक फूड खाने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है।) इस गतिविधि में यही समझ विकसित करने का प्रयास किया गया है ताकि विद्यार्थी केवल अच्छा लगने तक ही सीमित न रहें। 'अच्छा लगने' में सभी लोग अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन 'अच्छा होना' सभी को एक जैसा ही स्वीकार्य होता है। (जैसे- अच्छे आहार-विहार से स्वास्थ्य ठीक रहता है, यह सभी को स्वीकार होता है।)

गतिविधि के चरण:

- सभी विद्यार्थियों को 5-7 मिनट में अपनी-अपनी नोटबुक में दो अलग-अलग सूची बनाने के लिए कहा जाए-
  1. आपको क्या-क्या अच्छा लगता है? (जैसे:- खेलना, आइसक्रीम आदि।)
  2. आपको क्या-क्या अच्छा नहीं लगता? (जैसे:- सर्दियों में नहाना, डाँट खाना आदि।)
- विद्यार्थी अपनी-अपनी सूचियाँ कक्षा में साझा करें ताकि सभी एक-दूसरे की पसंद और नापसंद को जान पाएँ।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. सभी के लिए 'अच्छा लगने' और 'अच्छा न लगने' वाली चीज़ें एक समान हैं या अलग-अलग हैं?
2. सभी के लिए 'अच्छा लगने' और 'अच्छा न लगने' वाली चीज़ें अलग-अलग क्यों होती हैं?
   (संकेत- शरीर की प्रकृति में भिन्नताएँ, अपनी-अपनी मान्यताओं व विचारों में भिन्नताएँ, जीने के अभ्यास व तरीकों में भिन्नताएँ आदि के कारण)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थी से उसकी 'अच्छा लगने' वाली सूची में सबसे पहले लिखी हुई चीज़ को पूछकर बोर्ड पर लिखे।
- अब कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को चर्चा करके बोर्ड पर लिखी चीज़ों को दो भागों में बाँटने के लिए कहें।

1. अच्छा लगना 2. अच्छा होना

(जैसे:- **अच्छा लगना**- स्वादिष्ट खाना, नाचना, गाना, आइसक्रीम, सैर, चॉकलेट, घूमना, नई चीज़ें सीखना, समझना आदि। **अच्छा होना**- पौष्टिक खाना, चीज़ों को सँभालकर रखना, विश्वास पाना, सम्मान पाना, स्नेह, दोस्ती, श्रमपूर्वक कुछ चीज़ें उत्पादित करना, सफाई रखना, पेड़ लगाना आदि।)

- जो समूह सबसे पहले वर्गीकरण करता है उसे अपना वर्गीकरण बोर्ड पर लिखने का मौका दें।
- यदि समूह ने किसी चीज़ को सही वर्गीकृत नहीं किया है तो अन्य समूह से उसे ठीक करने को कहें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. अच्छा लगने वाली चीज़ें सबके लिए अलग-अलग क्यों हैं?
2. अच्छा होने वाली चीज़ें सबके लिए लगभग एक जैसी क्यों हैं?
3. अच्छा लगने और अच्छा होने वाली चीज़ों में क्या अंतर है?

संकेत- अच्छा लगना-अच्छा होना में अंतरः

	अच्छा लगना	**अच्छा होना**
1.	क्षणिक ख़ुशी (जैसे - चॉकलेट खाना)	लम्बे समय तक ख़ुशी (जैसे - संबंधों में अपनेपन के साथ जीना)
2.	सबके लिए अलग-अलग (किसी को मीठा अच्छा लगता है तो किसी को नमकीन)	सबके लिए समान (पौष्टिक भोजन सबके लिए अच्छा होता है)
3.	बदलता रहता है (कभी चॉकलेट तो कभी आइसक्रीम तो कभी गुलाब जामुन आदि। चॉकलेट खाने की ख़ुशी कुछ क्षण के लिए ही मिलती है, इसलिए फ़िर से ख़ुश महसूस करने के लिए कुछ और खाने को या करने को ढूँढते हैं।)	स्थिर होता है (संबंधों में अपनेपन से ख़ुशी मिलती है - यह बात समय और स्थान के अनुसार स्थिर रहती है, बदलती नहीं रहती।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

तीसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए और अलग-अलग समूह नीचे दिए गए किसी एक भाग पर चर्चा करके 8-10 मिनट में उस भाग से संबंधित चीज़ों के नाम लिखे।
    1. अच्छा लगना और अच्छा होना

       जैसे- संबंधों में एक-दूसरे को ख़ुश कर पाना अच्छा लगता भी है और अच्छा होता भी है।
    2. अच्छा लगना, लेकिन अच्छा नहीं होना

       जैसे- आइसक्रीम अच्छी लगती है, लेकिन बुखार में या सर्दी के मौसम में अच्छी नहीं होती है।
    3. अच्छा होना, लेकिन अच्छा नहीं लगना

       जैसे- बीमारी में कड़वी दवा लेना; करेले की सब्ज़ी कुछ लोगों को अच्छी नहीं लगती है, लेकिन स्वास्थ्य की दृष्टि से करेले की सब्ज़ी पौष्टिक होती है; कुछ बच्चों को पढ़ाई करना अच्छा नहीं लगता जबकि पढ़ाई करना और चीज़ों को समझना अच्छी बात है।
    4. अच्छा नहीं होना और अच्छा नहीं लगना

       जैसे:- आसपास गंदगी करना, एक-दूसरे को दुखी करना।
- अब प्रत्येक समूह अपनी-अपनी सूची को कक्षा में साझा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. 'अच्छा लगने' वाली चीज़ों से ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है या 'अच्छा होने' वाली चीज़ों से ख़ुशी ज़्यादा देर तक मिलती है? (उत्तर - अच्छा होने वाली चीज़ों में। जैसे- अपने दोस्तों पर भरोसा करना)
2. 'अच्छा लगने' में हम अलग-अलग होते हैं या समान? (उत्तर- अलग-अलग)
3. 'अच्छा होने' में हम अलग-अलग होते हैं या समान? (उत्तर - समान)
4. क्या आप दूसरे के जैसा 'अच्छा लगने/दिखने' के दबाव में आ जाते हैं? अपनी कोई एक ऐसी घटना साझा कीजिए। (शिक्षक विद्यार्थियों को खुलकर बात रखने के लिए प्रेरित करे।)
5. जब आप कपड़े खरीदने जाते हैं तो आप अकसर किस आधार पर खरीदते हैं - अच्छा होने (जैसे- कपड़े का material) या अच्छा लगने (जैसे- कपड़े का brand/look आदि) के आधार पर?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- शिक्षक विद्यार्थियों को सहजता से उत्तर देने के लिए प्रेरित करें, न कि क्या सही है और क्या ग़लत है इस पर बल दिया जाए।
- जिन विद्यार्थियों को लिखने का अभी ठीक से अभ्यास नहीं है उन्हें वाक्य की बजाय एक या दो शब्दों में अपना जवाब लिखने के लिए प्रेरित करें।

13. मेरा रिमोट मेरे पास

समय: कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्य: अपनी प्रतिक्रियाओं (reactions) के प्रति सजग रहकर विद्यार्थियों को उत्तरदायी और जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्री: किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोट:

जब किसी स्थिति में हम बिना सोचे-समझे तुरंत ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे सामान्यतया वह स्थिति और बिगड़ जाती है तो इसे Reactive mode या Auto pilot mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control या स्थिति दूसरे व्यक्ति के हाथ में होता है। ऐसी स्थिति में हमें दूसरा व्यक्ति या स्थिति चलाती है और हम उस स्थिति के अनुसार हो जाते हैं।

जब किसी स्थिति में हम सोच-समझकर ऐसा व्यवहार करते हैं जिससे वह स्थिति और नहीं बिगड़ती है तो इसे Responsive mode या Manual mode कहते हैं। ऐसे mode में हमारे व्यवहार का remote control स्वयं के पास होता है। ऐसी स्थिति में हम अपने अनुसार चलते हैं और स्थिति को अपने अनुसार कर लेते हैं।

इस गतिविधि में विद्यार्थियों को reactive से responsive होने के लिए प्रेरित किया गया है।

सुझावात्मक स्थितियाँ (Suggestive situations):

1. दूसरे के कपड़ों पर सब्ज़ी गिर जाना
2. बाइक का कार से टक्कर होना
3. खरीदा गया सामान नकली होना

गतिविधि के चरण:

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह को नीचे दी गई स्थितियों (situations) में से एक-एक स्थिति दी जाए। समूह 5-7 मिनट चर्चा करके बताए कि ऐसी स्थिति में सामान्यतया लोग कैसा व्यवहार करते हैं जिससे वह स्थिति और बिगड़ जाती है। साथ ही यह भी बताएँ कि इसके स्थान पर और क्या-क्या किया जा सकता है जिससे कि वह स्थिति और न बिगड़े।
- इसके लिए समूह का कोई एक विद्यार्थी अपनी नोटबुक में दो कॉलम बनाकर एक तरफ़ सामान्यतया की जाने वाली प्रतिक्रिया (reaction) और दूसरी तरफ़ बेहतर रिस्पॉन्स (response) लिख सकता है।

4. घर पर कप गिरकर टूटना
5. अपनी ग़लती दूसरे पर थोपना
6. किसी की उधार ली गई पुस्तक खो देना
7. बॉल से खिड़की का शीशा टूटना
8. सब्ज़ी में नमक ज़्यादा होना आदि।

- समूह में कोई एक विद्यार्थी चर्चा से निकले बिंदुओं को अपनी कॉपी में लिखे। निर्धारित समय पूरा होने के बाद प्रत्येक समूह बारी-बारी से 1-2 मिनट में इसे कक्षा में प्रस्तुत करे।
- किसी समूह की प्रस्तुति के बाद किसी अन्य समूह के विद्यार्थी को भी उस स्थिति के लिए कोई बेहतर सुझाव देने का अवसर दिया जा सकता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

- पिछले दिन के बचे हुए समूहों की प्रस्तुति कराएँ।
- शिक्षक भी किसी एक स्थिति को लेकर अपने बिंदुओं को कक्षा में साझा करें।
- अब शिक्षक नीचे दिए गए Reaction के कुछ संभावित चरणों को अव्यवस्थित रूप में बोर्ड पर लिखें और सभी समूहों को इन्हें 2-3 मिनट में इनके घटित होने के सही क्रम में रखने को कहें।

Reaction के संभावित चरण

अव्यवस्थित रूप में:	**सही क्रम में:**
• झगड़ना और लड़ना	• दूसरे के Intention पर शंका करना
• दूसरे के Intention पर शंका करना	• उत्तेजित या क्षुब्ध होना
• क्रोधित होना	• क्रोधित होना
• उत्तेजित या क्षुब्ध होना	• झगड़ना और लड़ना

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. कोई उदाहरण देकर बताइए जब आपने बिना सोचे-समझे तुरंत कोई ऐसा व्यवहार (reaction) किया हो जिससे कि आपको ही नुकसान हुआ हो?
2. बिना सोचे-समझे तुरंत प्रतिक्रिया करने (Reactive mode) से क्या-क्या खतरे रहते हैं?

3. कोई उदाहरण देकर बताइए जब आपने गुस्से में कोई निर्णय लिया लेकिन थोड़ी देर बाद अपना निर्णय बदल दिया हो?
4. सोच-समझकर धैर्य से निर्णय लेने (Responsive mode) से क्या-क्या फायदे रहते हैं?
5. गुस्से में लिए गए निर्णयों और शांत मन से लिए गए निर्णयों में क्या अंतर होता है? उदाहरण देकर बताइए।
6. तुरंत प्रतिक्रिया करने की बजाय आप सोच-समझकर कोई निर्णय ले सकें इसके लिए अपनी योग्यता कैसे बढ़ाएँगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के समक्ष शिक्षक स्वयं रिस्पोंसिव (responsive) रहकर प्रेरणादायी बने।
- विद्यार्थियों को अपनी व्यक्तिगत डायरी में reactive से responsive होने के लिए किए जाने वाले प्रयास लिखने और उनका अभ्यास करने के किए प्रोत्साहित करें।

14. हम सब एक समान

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को हम सबमें निहित समानता के आधारों से अवगत कराना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

अभी सभी मनुष्यों को जाति, पंथ, धर्म, वेश-भूषा, भाषा, क्षेत्र, वर्ग, व्यवसाय आदि कई आधारों पर अलग-अलग माना जाता है। आदमी-आदमी के बीच भेद करने के ये सभी आधार ख़ुशी की तलाश में आदमी ने ही बनाए हैं। इस भेद के आधार पर अपने-पराए के बीच दीवारें भी बनी हुई हैं। इसके परिणाम स्वरूप हिंसा, आतंकवाद और युद्ध भी दिखाई देते हैं। इस परिणाम के लिए 'शिक्षित मनुष्य' की अधिक मेहनत दिखाई पड़ती हैं।

इसके विपरीत यदि सच्चाई को देखा जाए तो सभी मनुष्य ख़ुशी चाहते हैं। सभी अपनी पहचान और सम्मान चाहते हैं। सभी के पास सोचने और समझने की असीम क्षमता है। ये सभी प्राकृतिक आधार हैं। इन आधारों के आधार पर हम कह सकते हैं कि हम सब एक समान हैं।

यदि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता को स्वीकार किया जाए तो आने वाली पीढ़ियों को हिंसा, आतंकवाद और युद्ध से मुक्ति दिलाई जा सकती है। जब तक आदमी को आदमी से भय रहेगा तब तक सबकी मूल चाहत 'ख़ुशी' अधूरी ही रहेगी।

प्रत्येक व्यक्ति दूसरे को अपनी बात मनवाकर 'अपने जैसा मानने वाला' बनाने का प्रयास करता है अर्थात हर व्यक्ति अपनेपन का विस्तार चाहता है। यदि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता का प्राकृतिक आधार स्वीकार हो जाए तो अपने-पराए के बीच की दीवारें नहीं रहेंगी और आदमी से आदमी का भय दूर हो सकता है जिससे अपनेपन के विस्तार के साथ सबकी मूल चाहत 'ख़ुशी' पूरी हो सकती है।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों का ध्यान आदमी-आदमी में प्राकृतिक आधार पर समानता की ओर दिलाया गया है ताकि सभी एक-दूसरे को अपने जैसा देख सकें।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह 8-10 मिनट चर्चा करके उन आधारों/बातों को पहचाने जो आदमी-आदमी में समानता को दर्शाते हैं। जैसे- दूसरों की मदद करने पर सभी को ख़ुशी होती है। अपमान होने पर सभी दुःखी होते हैं।
- अब प्रत्येक समूह कक्षा में अपने निष्कर्षों को प्रस्तुत करे।
- समानता के सभी बिंदुओं को बोर्ड पर लिखा जाए। समान बिंदुओं को एक बार ही लिखा जाए।
- यदि 'शिक्षक के लिए नोट' में दिए गए आधारों को कोई भी समूह नहीं पहचान पाए तो शिक्षक उन आधारों को भी प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों से निकलवाएँ। जैसे-आपको क्या लगता है ख़ पहचान और सम्मान सभी को

चाहिए या कुछ ही लोगों को चाहिए? सोचने-समझने की ताकत को अधिक काम में लेने से कुछ बच्चों में यह ख़त्म हो जाती है या सभी बच्चों में यह ताकत काम में लेने से और अधिक निखरती है?

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आप पहले भी कभी सोचते थे कि हम सब एक सामान हैं? किस आधार पर ऐसा सोचते थे?
2. हम सब एक समान हैं। यह जानने के बाद क्या विचार आ रहे हैं?
3. यदि सभी लोग एक-दूसरे को अपने जैसा समझने लगें तो यह दुनिया कैसी होगी? चर्चा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के दौरान यदि कोई समूह समानता के आधारों को नहीं पहचान पा रहा हो तो शिक्षक उदाहरण देकर और सोचने के लिए प्रोत्साहित करें।
- विद्यार्थियों को ख़ुद सोचकर अपने निष्कर्ष निकालने दें।

15. अपनी-अपनी पर्ची

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को प्रतिस्पर्धा (competition) की बजाय सहयोग (cooperation) के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः कागज की पर्चियाँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों को समूहों में बाँटा जाए। एक समूह में विद्यार्थियों की संख्या 12 से 15 हो तो बेहतर होगा।
- विद्यार्थियों को कागज़ की समान आकार की एक-एक पर्ची दी जाए। सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी पर्ची पर अपना नाम लिखें।
- कक्षा के सामने थोड़ी जगह बनाकर एक समूह की सभी पर्चियों को फोल्ड करके एक जगह पर रखें।
- अब उस समूह को कम से कम समय में अपने-अपने नाम की पर्ची खोजने के लिए कहा जाए। जैसे- 15 विद्यार्थियों के समूह को 30 सेकंड दिए जा सकते हैं।
- सभी समूहों को इसी तरह मौका दिया जाए। यदि कोई भी समूह निर्धारित समय में अपने-अपने नाम की पर्ची नहीं खोज पाते हैं तो उन्हें इस कार्य को निर्धारित समय में पूरा करने के लिए कोई योजना बनाने का अवसर दिया जाए।
- योजना के बाद जो समूह यह दावा करते हैं कि वे इस बार अपना कार्य निर्धारित समय में पूरा कर लेंगे, उन्हें फ़िर से मौका दिया जाए।

(यदि योजना बनाने के अवसर के बाद भी कोई समूह इस कार्य को निर्धारित समय में पूरा नहीं कर पाता है तो विद्यार्थियों को ध्यान दिलाया जाए कि एक-दूसरे की मदद करते हुए इसे फ़िर से करें।)

शिक्षक के लिए नोटः

यदि प्रकृति को देखा जाए तो मिट्टी, हवा, पानी, पेड़-पौधे, पशु-पक्षी आदि सभी एक-दूसरे के लिए पूरक (complementary) हैं। प्रकृति में कहीं भी प्रतिस्पर्धा (competition) और हार-जीत नहीं है। इसके विपरीत यदि मनुष्य को देखा जाए तो जीवन के हर क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा और हार-जीत की मानसिकता दिखाई पड़ती है।

प्रकृति में सबकुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है और सभी एक-दूसरे के लिए हैं, इसलिए स्वयं के बने रहने के लिए दूसरों को बनाए रखना आवश्यक है। जैसे- यदि प्रकृति में हम पेड़-पौधों को नहीं रहने देंगे तो हम भी नहीं रह सकते हैं, इसलिए हमारे रहने के लिए पेड़-पौधों को बनाए रखना आवश्यक है। अतः प्रकृति के नियमानुसार रहने देना ही रहना है और जीने देना ही जीना है।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को प्रतिस्पर्धा/होड़ (competition) की बजाय सहयोग (cooperation) और पूरकता के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. पहली बार अपनी पर्ची ढूँढते समय आप क्या सोच रहे थे?
2. एक-दूसरे की मदद से किसी काम को करने के क्या फायदे हैं?
3. मनुष्य को छोड़कर क्या प्रकृति में कहीं भी दूसरे से आगे निकलने की होड़ दिखाई देती है?
4. प्रकृति में होड़/प्रतिस्पर्धा (competition) के स्थान पर क्या दिखाई देता है? (उत्तर- पूरकता/सहयोगिता)
5. जब हम भी प्रतिस्पर्धा (competition) के स्थान पर सहयोग (cooperation) को अपनाएँगे तो इसका हमारी ज़िंदगी पर क्या प्रभाव पड़ेगा?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखा जाए। धक्का-मुक्की न हो।
- पर्ची खोजने के लिए समय का निर्धारण समूह में विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर किया जाए।

16. तन और मन

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः तन (Body) और मन (Mind) को उनकी क्रियाओं (actions) के आधार पर दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में पहचानना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

यदि हम अपने तन (body) और मन (mind) को इनकी क्रियाओं, आवश्यकताओं और ताकत के आधार पर देखें तो ये दोनों दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में दिखाई पड़ते हैं। इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने बारे में जानने और अपनी विश्लेषण क्षमता को बढ़ाने का अवसर दिया गया है। यहाँ केवल तन और मन की क्रियाओं पर चर्चा की जाएगी। इनकी आवश्यकताओं और ताकत की चर्चा अन्य गतिविधियों में की गई है।

मन की सभी क्रियाएँ निरंतर (कभी न रुकने वाली/continuous) हैं। तन की सभी क्रियाएँ आवर्ती या रुक-रुककर होने वाली (repeated or continual) हैं, लेकिन निरंतर नहीं हैं। इस आधार पर दोनों को दो भिन्न वास्तविकताओं के रूप में देखा जा सकता है। जैसे-

1. केवल मन (Mind) से संबंधित क्रियाएँ**:** ध्यान देना, सोचना, मानना, जानना, समझना, कल्पना करना, अनुमान लगाना, विश्लेषण करना, निष्कर्ष निकालना, निर्णय लेना, संकल्प करना आदि। ये क्रियाएँ ऐच्छिक (voluntary) हैं। इन क्रियाओं को जानबूझ कर की जाने वाली क्रियाएँ भी कहते हैं।
2. केवल तन (Body) से संबंधित क्रियाएँ**:** हृदय का धड़कना, भोजन का पचना, रक्त का बहना, श्वास का चलना, पसीने आना, नाखून बढ़ना, बाल बढ़ना आदि। ये क्रियाएँ अनैच्छिक (involuntary) हैं अर्थात इन पर मन का नियंत्रण नहीं है। कुछ हद तक तन को प्रभावित कर इन्हें प्रभावित किया जा सकता है। जैसे; दौड़ने से श्वास व हृदय की गति बढ़ जाना, श्वास को धीमा या तेज करना। इन क्रियाओं को अपने-आप होने वाली क्रियाएँ भी कहते हैं।
3. मन (Mind) और तन (Body) दोनों से संबंधित क्रियाएँ**:** देखना, बोलना, सुनना, सूँघना, खाना, छूना, चलना, बातें करना, नाखून काटना आदि। ये क्रियाएँ ऐच्छिक (voluntary) हैं अर्थात इन पर मन का नियंत्रण रहता है। इन क्रियाओं के लिए निर्णय मन में होता है और फ़िर तन के माध्यम से इन्हें किया जाता है। इन क्रियाओं को जानबूझ कर की जाने वाली क्रियाएँ भी कहते हैं।

गतिविधि के चरणः

- कक्षा को 5-6 विद्यार्थियों के छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- शिक्षक द्वारा निम्नलिखित प्रस्तावित दस क्रियाओं को बोर्ड पर लिखा जाए। चलना, सोचना, हृदय का धड़कना, समझना, बातें करना, कल्पना करना, भोजन का पचना, देखना, रक्त का बहना।
- विद्यार्थियों को अपने-अपने समूह में 5-7 मिनट चर्चा कर इन सभी क्रियाओं को निम्नलिखित तीन भागों में बाँटने के लिए कहा जाए। विद्यार्थियों की मदद के लिए एक-एक उदाहरण भी दिया जा सकता है।

1. केवल मन (Mind) से संबंधित क्रियाएँ। जैसे- ख़ुश होना।
2. केवल तन (Body) से संबंधित क्रियाएँ। जैसे- नाखून बढ़ना।
3. मन (Mind) और तन (Body) दोनों से संबंधित क्रियाएँ। जैसे- नाखून काटना।

- समूह में से कोई एक विद्यार्थी क्रियाओं के वर्गीकरण को अपनी नोटबुक में लिख सकता है।
- प्रत्येक समूह द्वारा किए गए वर्गीकरण को कक्षा में प्रस्तुत कराएँ।
- समूह की प्रस्तुति के साथ-साथ तीनों प्रकार की क्रियाओं के वर्गीकरण को बोर्ड पर लिखा जाए। यदि विद्यार्थियों द्वारा किसी क्रिया का सही वर्गीकरण नहीं किया गया है तो उन्हें चर्चा कर सही करने का अवसर दिया जाए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- आज सभी विद्यार्थी अपने-अपने समूह में चर्चा करके तीनों प्रकार की कुछ और क्रियाओं की सूची बनाएँगे और कक्षा में प्रस्तुत करेंगे।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. कौनसी क्रियाओं पर हमारी इच्छा का नियंत्रण होता है?
2. कौनसी क्रियाओं पर हमारी इच्छा का नियंत्रण नहीं होता है?
3. केवल मन (Mind) से संबंधित क्रियाओं की क्या विशेषताएँ हैं?

   (संकेत- ऐच्छिक होना, निरंतर होना, सभी व्यक्तियों में समान रूप से होना, इंद्रियों से न पहचान पाना, केवल समझना और महसूस कर पाना आदि।)
4. केवल मन (Mind) और केवल तन (Body) से संबंधित क्रियाओं में क्या अंतर है? (संकेत- लगातार Vs रुक-रुक. कर होना, ऐच्छिक Vs अनैच्छिक, जान-बूझकर Vs अपने आप होना आदि।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- समूह के निष्कर्षों की प्रस्तुति हर बार अलग-अलग विद्यार्थियों से कराई जाए।

17. मैं किसका सम्मान करता हूँ

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः अपनी उपयोगिता से अपना सम्मान सुनिश्चित करने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

प्रत्येक व्यक्ति में पहचान और सम्मान की चाहत प्राकृतिक रूप से है। अभी अधिकतर लोग दूसरों से आगे निकलने को और दिखावे को अपनी पहचान और सम्मान मानते हैं। अधिकतर लोग मोटे तौर पर चार चीज़ों के आधार पर अपनी पहचान और सम्मान पाने का प्रयास करते दिखाई पड़ते हैं। ये चार आधार हैं- शक्ल-सूरत, ताकत, पैसा और पद।

यदि गहराई से सोचा जाए तो हम किसी भी व्यक्ति का सम्मान सिर्फ इन आधारों पर नहीं करते हैं। हम उन लोगों का सम्मान स्थायी रूप से करते हैं जिनका व्यवहार व स्वभाव अच्छा होता है और वे लोग जो समाज और देश के लिए कुछ करते हैं फ़िर चाहे उनकी शक्ल-सूरत कैसी भी हो, ताकत और पैसा कितना भी हो और वे किसी भी पद पर हों। कोई अगर अपनी शक्ल-सूरत, ताकत, पैसा और पद का सही उपयोग नहीं करता है तो हम उनका सम्मान नहीं कर पाते हैं।

इस बात का पता होने पर भी कि सम्मान का आधार हमारा व्यवहार और हमारी उपयोगिता है फ़िर भी अधिकतर लोग शक्ल-सूरत, ताकत, पैसा और पद से ही सम्मान पाने का कम या ज़्यादा प्रयास कर रहे हैं।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी पहचान और सम्मान की प्राकृतिक चाहत को पूरा करने के लिए दूसरों से आगे निकलने की बजाय दूसरों के लिए उपयोगी होने के लिए प्रेरित किया गया है।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों को छोटे समूहों में बाँटा जाए।
- प्रत्येक समूह 5-7 मिनट चर्चा करे कि समाज में अपनी पहचान और सम्मान के लिए लोग क्या-क्या प्रयास करते हैं? जैसे- हिमालय पर चढ़ना, खास तरह की हेअर स्टाइल (hair style) रखना आदि।
- चर्चा से निकले बिंदुओं को समूह का कोई एक विद्यार्थी अपनी नोटबुक में लिखता रहे।
- प्रत्येक समूह अपने निष्कर्षों को कक्षा में साझा करे।

चर्चा के लिए प्रश्नः

1. सभी समूहों के निष्कर्षों के आधार पर बताइए कि अधिकतर लोग अपनी पहचान और सम्मान के लिए क्या-क्या प्रयास करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट, शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- सभी विद्यार्थी अपनी-अपनी नोटबुक में किसी ऐसे व्यक्ति का नाम लिखें जिसका वे बहुत सम्मान करते हैं। साथ ही यह भी लिखें कि वे उनका सम्मान क्यों करते हैं।

  (जिन व्यक्तियों का वे सम्मान करते हैं वे ऐसे व्यक्ति भी हो सकते हैं जिनसे वे कभी मिले ही न हों- (परिवार, विद्यालय, समाज या कहीं के भी व्यक्ति।)
- अब सभी विद्यार्थी बारी-बारी से उस व्यक्ति और उसके सम्मान के कारणों को कक्षा में साझा करें।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या आप किसी व्यक्ति का सम्मान उसकी शक्ल-सूरत के कारण करते हैं?
2. क्या आप किसी व्यक्ति का सम्मान इसलिए करते हैं कि वह बहुत ताकतवर (शरीर की ताकत) है?
3. क्या आप किसी व्यक्ति का सम्मान इसलिए करते हैं कि वह बहुत पैसे वाला है?
4. क्या आप किसी व्यक्ति का सम्मान इसलिए करते हैं कि वह बहुत बड़े पद पर है?
5. अगर कोई अपने पद या धन का दुरुपयोग करता है तो क्या आप उसका सम्मान करेंगे?
6. जब सूरत, ताकत, पैसे और पद के आधार पर सम्मान नहीं होता है तो फ़िर लोग इनके माध्यम से सम्मान पाने का प्रयास क्यों करते हैं?
7. आप अपने सम्मान के लिए क्या प्रयास करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- किसी भी बिंदु पर कोई सही-ग़लत की टिप्पणी न करें।
- विद्यार्थियों को स्वयं सोचकर निष्कर्ष निकालने का अवसर दें।

18. मैं कैसे पहचाना जाऊँ

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने गुणों के आधार पर अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः चार्ट पेपर, कागज की पर्ची और रंग।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

प्रत्येक व्यक्ति अपनी पहचान बनाना चाहता है, लेकिन अधिकतर लोग अस्थायी आधारों से स्थायी पहचान बनाने के असफल प्रयास कर रहे हैं। कुछ लोग अपने रूप से, कुछ ताकत से, कुछ धन-संपत्ति से और कुछ ऊँचा पद पाकर अपनी पहचान बनाने का प्रयास कर रहें हैं, जबकि ये चारों आधार अस्थायी हैं। इसके अलावा यदि किसी व्यक्ति के पास ये चारों आधार हैं, लेकिन उसका व्यवहार और स्वभाव अच्छा नहीं है, तो क्या आप उसका सम्मान करेंगे? यदि किसी व्यक्ति के पास ये चारों आधार हैं, लेकिन वह दूसरों के लिए बिलकुल भी मददगार या उपयोगी नहीं है, तो क्या आप उसका सम्मान करेंगे?

इससे निष्कर्ष निकलता है कि एक व्यक्ति अपने अच्छे व्यवहार और स्वभाव के साथ दूसरों के लिए उपयोगी होता है तो ही वह वास्तविक और स्थायी पहचान और सम्मान पाने का अधिकारी होता है। फ़िर चाहे उसके पास उपर्युक्त अस्थायी आधार हों या न हों।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को दिखावे की बजाय अपने गुणों से अपनी पहचान बनाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

गतिविधि के चरणः

- विद्यार्थियों को सादे कागज या चार्ट पेपर को किसी समान आकार/डिजाइन में काटकर पर्चियाँ दी जाएँ।
- विद्यार्थियों को शांत मन से अपने बारे में सोचने के लिए कहा जाए और पूछा जाए कि आप क्या चाहते हैं कि आपको जीवन में आपके किस अच्छे काम या गुण के कारण पहचाना जाए?
- प्रत्येक विद्यार्थी अपने किसी एक अच्छे काम या गुण को पहचान कर उसे पर्ची पर लिखे और साथ में अपना नाम भी लिखें। जैसेः-

मैं चाहती हूँ कि मुझे एक मदद करने वाले व्यक्ति के रूप में पहचाना जाए। - सिमरन 'VIIB'

अथवा

I want to be identified by my honesty. –Amit Kumar 'VIIC'

- शिक्षक भी अपनी पर्ची तैयार करे और कक्षा में साझा करे।
- अब प्रत्येक विद्यार्थी अपनी पहचान के आधार को कक्षा में साझा करे और साथ में यह भी बताए कि उसने पहचान के लिए यही आधार क्यों चुना।
- सभी पर्चियों को पिन बोर्ड पर या चार्ट पेपर पर चिपकाकर कक्षा में लगाएँ।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

- इस गतिविधि में प्रत्येक विद्यार्थी की व्यक्तिगत शेयरिंग (sharing) आवश्यक है। अत: बचे हुए विद्यार्थी भी अपनी पहचान के आधार को कक्षा में साझा करें और साथ में यह भी बताएँ कि उन्होंने अपनी पहचान के लिए यही आधार क्यों चुना है।
- विद्यार्थियों को बताया जाए कि हम समय-समय पर इस बात पर चर्चा करेंगे कि अपनी पहचान के आधार के लिए आपने क्या प्रयास किए और उसमें कितना आगे बढ़े।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. सामान्यतया लोग अपनी पहचान बनाने के लिए क्या-क्या दिखावा करते हैं?
2. क्या आपने भी अपनी पहचान के लिए कभी दिखावा करने का प्रयास किया है? क्या प्रयास किया है?
3. जब लोग दिखावा करके अपनी पहचान बनाने का प्रयास करते हैं तो क्या आपको वह स्वीकार होता है? क्यों नहीं होता है?
4. क्या आप दिखावा करने वालों का सम्मान कर पाते हैं? क्यों नहीं कर पाते हैं?
5. आप जिस आधार पर अपनी पहचान बनाना चाहते हैं उसके लिए क्या-क्या प्रयास करेंगे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- पर्ची पर लिखने के लिए स्केच पेन व रंगों का प्रयोग किया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को अपनी पहचान के लिए तय किए गए आधार को अपने घर पर साझा करने के लिए कहा जाए।

19. ख़ुश होनाः किससे और कितनी देर

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना कि हमारी ख़ुशी के आधार क्या-क्या हैं और इन अलग-अलग आधारों से होने वाली ख़ुशी की अवधि कितनी होती है।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

शिक्षक के लिए नोटः

हमारे सारे प्रयास अपनी ख़ुशी के लिए होते हैं। जो प्रयास दूसरों की ख़ुशी के लिए करते हैं वे भी आखिर इसीलिए करते हैं कि उससे हम ख़ुश होते हैं। सभी के ख़ुश होने के अलग-अलग कारण या तरीक़े दिखाई पड़ते हैं, लेकिन सभी कारणों को देखा जाए तो उन्हें नीचे दिए गए तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

A. सामान की ख़ुशी = थोड़ी देर की ख़ुशी (momentary happiness in sensory pleasures)

B. संबंध की ख़ुशी = ज़्यादा देर तक ख़ुशी (deeper happiness in feelings in relations)

C. समझने की ख़ुशी = लगातार ख़ुशी (sustainable happiness in understanding or clarity in thoughts)

इस गतिविधि में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि अभी उनकी ख़ुशी के आधार क्या हैं। साथ ही उन्हें यह भी स्पष्ट हो जाए कि लगातार ख़ुशी का आधार क्या है।

गतिविधि के चरणः

1. शिक्षक विद्यार्थियों के छोटे-छोटे समूह बना लें।
2. प्रत्येक समूह के विद्यार्थी आपस में चर्चा करके अपनी-अपनी नोटबुक में उन वस्तुओं, संबंधों या घटनाओं आदि की सूची बनाएँ जिनसे उन्हें ख़ुशी मिली है। शिक्षक बच्चों को इस बात के लिए प्रेरित करें कि वे जितनी चाहें उतनी लंबी सूची बना सकते हैं।
3. 5-7 मिनट बाद शिक्षक बच्चों से पूछें कि उन्होंने अपनी सूची में क्या-क्या शामिल किया है। बच्चे जो-जो बात कहें शिक्षक उन्हें बोर्ड पर निम्नलिखित तीन हेडिंग के नीचे लिखें। A. सामान की ख़ुशी B. संबंधों की ख़ुशी C. समझने की ख़ुशी
4. जैसे-जैसे बच्चा अपनी नोटबुक से सूची पढ़ता जाए वैसे-वैसे शिक्षक नीचे दिए गए उदाहरणों के अनुसार हेडिंग्स के नीचे लिखते जाएँ। दूसरे समूह के बच्चे अपनी सूची से केवल उन्हीं चीज़ों या बातों को पढ़कर सुनाएँ जो बोर्ड पर अभी तक नहीं लिखी गई हैं।

A. **सामान की ख़ुशी** = जब हमें चीज़ों (भौतिक सुविधाओं) से ख़ुशी मिलती है।	B. **संबंध की ख़ुशी** = जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है।	C. **समझने की ख़ुशी** = जब हमें कोई चीज़ समझ में आती है।
आइसक्रीम	भाई-बहन के साथ खेलना	गणित का कोई चैप्टर, जैसे- संख्या पद्धति (number system) समझ में आ जाना
चॉकलेट	दोस्तों के साथ पढ़ना	खाना बनाने में चीज़ों का आवश्यक अनुपात (ratio) समझ में आ जाना
राजमा-चावल	परिवार के साथ घूमने जाना	ज़िंदगी में क्या बनना है - इसकी स्पष्टता
नए कपड़े	मम्मी-पापा के साथ समय बिताना	स्वयं से निर्णय ले पाना
साइकिल	मिल-जुलकर रहना	साइकिल चलाना आ जाना

5. शिक्षक इस गतिविधि को यह कहकर पूरा करें कि ये तीन प्रकार की ख़ुशी हैं:

   एक- जब हमें चीज़ों से ख़ुशी मिलती है जिसे 'अच्छा लगना' भी कहते हैं = सामान की ख़ुशी।

   दो- जब हमें संबंधों में ख़ुशी मिलती है जिसे 'तालमेल' भी कहते हैं = संबंध की ख़ुशी।

   तीन- जब हमें अपने अंदर स्पष्टता होती है जिसे 'समझ' भी कहते हैं = समझने की ख़ुशी।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्न:

1. आपको कोई चौथे प्रकार की ख़ुशी भी लगती है? अगर हाँ, तो उसे भी इस टेबल में शामिल कर लें। (शिक्षक के द्वारा जाँचा जाए कि विद्यार्थी का सुझाव इन्हीं तीन में आता है या उसे अलग से ही लिखना होगा।)
2. आपको इन तीनों प्रकार की ख़ुशी में क्या अंतर लगता है?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

दूसरा दिन:

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरण:

1. शिक्षक से अनुरोध है कि पिछले दिन की गतिविधि के निष्कर्ष (main points) को पुन: बोर्ड पर टेबल बनाकर दोहराएँ।
2. विद्यार्थी टेबल के साथ और गहराई से जाँचें।

सामान = ख़ुशी	संबंध = ख़ुशी	समझ = ख़ुशी
गिफ्ट, नया सामान, नई किताब, नए जूते इत्यादि।	भाई–बहन और दोस्त के साथ गपशप, भाई–बहन के साथ खेलना, जब परिवार या मित्रों ने हमारे भाव समझे इत्यादि।	किसी शब्द का मतलब समझ पाना, गणित या विज्ञान का कोई सूत्र समझ पाना, किसी समस्या का समाधान मिलना, उलझन के समय सही निर्णय ले पाना, किसी झगड़े को समझदारी से निपटा लेना, माता–पिता की आर्थिक स्थिति को समझना इत्यादि।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. इन तीनों प्रकार की ख़ुशी में क्या अंतर लगता है?
2. समय का कोई अंतर लगता है अर्थात कौनसी ख़ुशी कितने समय तक होती है?
3. तीनों कॉलम में से कौनसी ख़ुशी–
   a. थोड़ी देर के लिए होती है?
   b. ज़्यादा देर के लिए होती है? और
   c. लगातार होती है?
4. आप अभी तक ख़ुशी ज़्यादातर किसमें ढूँढते आए हैं?
5. आपकी ख़ुशी उस चीज़ में लंबे समय तक बनी रहती है या आपको फ़िर से ख़ुश होने के लिए कुछ ढूँढना पड़ता है?
6. इस चर्चा के आधार पर हर एक कॉलम के बारे में बच्चों के साथ यह चर्चा करें कि इनमें से किसमें ख़ुशी के ज़्यादा देर तक बने रहने की संभावना है और बच्चों से पूछें कि क्या यह सही है।
   A. सामान की ख़ुशी = थोड़ी देर की ख़ुशी
   B. संबंध की ख़ुशी = ज़्यादा देर तक ख़ुशी
   C. समझने की ख़ुशी = लगातार ख़ुशी

(**संकेतः सामान की ख़ुशी** = थोड़ी देर की ख़ुशी। इस पर बच्चों का तर्क हो सकता है कि कुछ सामान थोड़ी देर की ख़ुशी देते हैं, लेकिन कुछ सामान से लंबी ख़ुशी मिलती है। जैसे– चॉकलेट खाने की ख़ुशी तो कुछ देर रहती है, लेकिन नए कपड़े या साइकिल आदि की ख़ुशी कई साल तक चल सकती है, इसलिए उन्हें लंबे समय तक मिलने वाली ख़ुशी में क्यों नहीं डाला गया।

इस पर बच्चों को स्पष्ट कर दें कि किसी भी सामान से मिलने वाली ख़ुशी या तो तब तक है जब तक वह नया है या फ़िर जब तक कि वह नष्ट न हो जाए या फ़िर हम उसका नया या और बढ़िया मॉडल किसी के पास न देख लें। जैसे ही कोई नया मॉडल या कोई और आकर्षक चीज़ हमें किसी और के पास दिखाई देती है तो हमारी ख़ुशी कम होने लगती है। इसी तरह सामान के नष्ट होने की स्थिति में भी ख़ुशी गायब हो जाती है।

संबंधों की ख़ुशी = ज़्यादा देर तक ख़ुशी। इसमें थोड़ा भ्रम हो सकता है। कुछ बच्चे यह तर्क दे सकते हैं कि संबंधों से मिलने वाली ख़ुशी भी तो लगातार ख़ुशी होती है। बच्चे अपनी जगह सही हैं, लेकिन उन्हें यह स्पष्ट कर दें कि संबंधों में ख़ुश होते वक्त वस्तुतः हम सामने वाले के व्यवहार से ख़ुश हो रहे होते हैं। जब तक वे हमारी इच्छा के अनुसार व्यवहार करते हैं या बात करते हैं तो हम ख़ुश रहते हैं और जैसे ही वे हमारी रीति या इच्छा के विपरीत बात या व्यवहार करते हैं तो हमारी ख़ुशी गायब हो जाती है, इसलिए संबंधों की ख़ुशी सामान की तुलना में लगातार दिखती है, लेकिन वास्तव में यह व्यवहार से मिल रही ख़ुशी होती है जो लगातार नहीं रहती है।

समझने की ख़ुशी = लगातार ख़ुशी। लगातार ख़ुशी के बारे में बच्चों को स्पष्ट कर दें कि समझना अपने आप में ख़ुशी देता है और जब भी हमें कोई बात समझ में आ जाती है तो वह समझ हमेशा बनी रहती है। जैसे- अगर किसी को एक बार 2+2 = 4, समझ में आ जाता है तो फ़िर वह हमेशा के लिए समझ में आ जाता है। इसी तरह पानी प्यास बुझाता है या आग जलाती है। यह समझ एक ही बार बन गई तो हमेशा बनी ही रहती है। इसे एक और तर्क से समझ सकते हैं। यदि एक बार हमें यह समझ में आ जाए कि हमारे माता-पिता की आर्थिक स्थिति क्या है तो फ़िर कभी भी हमें यह बात दुख नहीं देती कि हमारे माता-पिता हमारे लिए बाक़ी बच्चों के माता-पिता जितना पैसा खर्च नहीं करते।)

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

1. विद्यार्थियों को सोचने के लिए पर्याप्त समय दिया जाए।
2. विद्यार्थियों को सीधे निष्कर्ष न देकर उन्हें अपने निष्कर्ष बनाने दिया जाए अर्थात transfer of knowledge की बजाय construction of knowledge के लिए प्रयास करें।

20. कौन ख़ुश, कौन नाख़ुश

समयः कम से कम दो दिन, बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक

गतिविधि का उद्देश्यः विद्यार्थियों को अपने संबंधों के प्रति सजग रहने के लिए प्रेरित करना।

आवश्यक सामग्रीः किसी विशेष सामग्री की आवश्यकता नहीं है।

पहला दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

गतिविधि के चरणः

शिक्षक के लिए नोटः

भौतिक सुविधाओं की पूर्ति और अच्छे स्वास्थ्य के बावजूद भी बहुत से लोग ख़ुश नहीं रह पा रहे हैं। इसका एक मुख्य कारण है अच्छे संबंधों का न होना। सुरक्षा की भावना और भावात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति अच्छे संबंधों में होती है।

सभी की सहज चाहत तो मिलजुल कर रहने की है, लेकिन सभी मिलजुल कर रह नहीं पा रहे हैं। इसका कारण है, अधिकांश लोगों का अधिकतर समय अधिक से अधिक सुविधाएँ जुटाने में व्यतीत होता है जबकि अधिकांश लोग परेशान हैं अच्छे संबंधों के अभाव में।

इस गतिविधि के माध्यम से विद्यार्थियों को अपने संबंधों के प्रति सजग रहने और उन्हें बेहतर बनाने के लिए प्रेरित करने का प्रयास किया गया है।

- बोर्ड पर निम्नलिखित चार स्थितियाँ लिखें और विद्यार्थियों को इन्हें अपनी नोटबुक में लिखने के लिए कहें।
    1. मैं जिससे ख़ुश वह भी मुझसे ख़ुश
    2. मैं जिससे ख़ुश वह मुझसे नाख़ुश
    3. मैं जिससे नाख़ुश वह मुझसे ख़ुश
    4. मैं जिससे नाख़ुश वह भी मुझसे नाख़ुश
- अब विद्यार्थियों को अपने परिवारजन, मित्रगण, सहपाठी और अन्य नजदीकी संबंधियों के बारे में सोचकर ऊपर दी गई स्थितियों के आगे ऐसे एक-एक व्यक्ति/संबंध का नाम लिखने के लिए कहें। कोई चाहे तो एक से अधिक नाम भी लिख सकता है।
- यदि कोई विद्यार्थी किसी स्थिति में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं पाता है तो वह उस स्थिति के आगे कुछ न लिखे।
- विद्यार्थियों को कुछ समय उन कारणों के बारे में भी सोचने के लिए कहा जाए जिसके कारण किसी व्यक्ति के साथ ऐसी स्थिति बनी है।
- अब सभी विद्यार्थी जोड़े में एक-दूसरे से उन व्यक्तियों और उनके साथ बनी ऐसी स्थिति के कारणों को साझा करें।

- कुछ विद्यार्थियों को स्वेच्छा से ऐसी स्थितियों के पैदा होने के कारणों को पूरी कक्षा के सामने साझा करने का मौका दिया जा सकता है।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. क्या किसी संबंध में नाराज़गी के रहते हुए ख़ुश रहा जा सकता है?
2. संबंधों में नाराज़गी किन-किन कारणों से होती है?
3. संबंधों में नाराज़गी को कैसे दूर किया जा सकता है?
4. कोई उदाहरण देकर बताइए कि आपने किसी के साथ नाराज़गी कैसे दूर की थी?
5. क्या ऐसा संभव है कि संबंधों में नाराज़गी ही न हो? कैसे?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

(अगले दिन की गतिविधि के लिए जिन विद्यार्थियों के किसी संबंध में अभी नाराज़गी है तो उसे दूर करने लिए बातचीत की पहल करने या किसी अन्य व्यक्ति की मदद लेने के लिए प्रेरित किया जाए। जिन विद्यार्थियों के किसी भी संबंध में नाराज़गी नहीं है उन्हें उस व्यक्ति के साथ बातचीत की पहल करने के लिए कहा जाए जिसके साथ बातचीत अकसर कम होती है। जिन विद्यार्थियों के सभी संबंध बहुत अच्छे हैं उन्हें दूसरों के संबंधों में नाराज़गी दूर करने के लिए मददगार बनने के लिए कहा जाए।)

दूसरा दिनः

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

चर्चा के लिए प्रस्तावित प्रश्नः

1. संबंधों में नाराज़गी दूर करने में किस-किसके प्रयास सफल रहे हैं? कैसे? कक्षा में साझा करें।
2. संबंधों में नाराज़गी दूर करने में किस-किसके प्रयास सफल नहीं रहे? आपके अनुसार इसके क्या कारण हो सकते हैं? आगे आप और क्या प्रयास कर सकते हैं?
3. किस-किसने दूसरों के संबंधों में नाराज़गी दूर करने के प्रयास किए और उसका क्या परिणाम रहा? कक्षा में साझा करें।
4. जिनके संबंधों में नाराज़गी दूर हो गई, वे अब कैसा महसूस कर रहे हैं? क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

क्या करें और क्या न करें:

- विद्यार्थियों के किसी संबंध में नाराज़गी दूर करने के लिए शिक्षक स्वयं भी मदद का प्रस्ताव दे सकता है।
- यदि विद्यार्थी चारों स्थितियों को लेकर किसी तरह की मुश्किल महसूस करें तो केवल दूसरी व चौथी स्थिति लेकर भी इस गतिविधि को कराया जा सकता है।
- विद्यार्थियों को स्वेच्छा से अपने अनुभव साझा करने के लिए कहा जाए। जो विद्यार्थी शुरुआत में अपने अनुभव साझा करने में सहज महसूस न करें उन्हें बाध्य न किया जाए। ऐसे विद्यार्थी दूसरों के अनुभवों से सीखकर और प्रेरित होकर धीरे-धीरे स्वयं में विश्वास जुटा पाते हैं।
- कक्षा की सहज परिस्थिति ही प्रत्येक विद्यार्थी में स्वयं की मन:स्थिति को व्यक्त करने का विश्वास पैदा कर पाएगी।

अभिव्यक्ति खंड

हर इनसान में अपने विचारों और भावों (thoughts and feelings) को व्यक्त करने की स्वाभाविक चाहत (natural desire) होती है। जिन चीज़ों को हम सीखते और समझते हैं, उन्हें व्यक्त करने पर हम आराम (relax) महसूस करते हैं। अभिव्यक्ति से ही हम एक-दूसरे को ठीक से समझ पाते हैं। अभिव्यक्त होने पर दूसरों के साथ-साथ ख़ुद की भी यह स्पष्टता बढ़ती है कि हम कैसा सोचते हैं और कैसा महसूस करते हैं। **अपनी समझ और भावनाओं को व्यक्त करने में समर्थ होने के कारण ही इनसान को 'व्यक्ति' भी कहते हैं।** एक व्यक्ति को ख़ुद को व्यक्त करने पर ही संतुष्टि मिलती है। अतः अभिव्यक्ति एक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न हिस्सा है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्यों? (Why to express?)

प्रकृति में हर चीज़ की एक निश्चित भूमिका (definite role/purpose) है। हम किसी वस्तु की उस निश्चित भूमिका को उसकी उपयोगिता के रूप में पहचानते हैं। यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर कभी भी बदलती नहीं है। जैसे- चावल की उपयोगिता को हम शरीर के पोषक के रूप में पहचानते हैं। चावल की यह उपयोगिता समय, स्थान और परिस्थिति के आधार पर बदलती नहीं है। किसी वस्तु की इस सार्वभौमिक उपयोगिता (universal utility) को हम उस वस्तु के मूल्य (value) के रूप में पहचानते हैं।

दूसरी वस्तुओं की तरह ही इनसान की भी इस दुनिया में कोई भूमिका है। इस भूमिका को वह परिवार व समाज में जिम्मेदारियों के रूप में निभाता है। जैसे:- माता-पिता अपने बच्चों का पालन-पोषण करते हैं। पुत्र-पुत्री अपने वृद्ध माता-पिता की देखभाल और सेवा करते हैं। वृद्ध माता-पिता अपनी संतान का मार्गदर्शन करते हैं। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षित करते हैं। भाई-बहन और मित्र एक-दूसरे का सहयोग करते हैं। इस प्रकार एक-दूसरे के ख़ुशहाल जीवन के लिए हम जो भागीदारी करते हैं, यही एक-दूसरे की ज़िंदगी में हमारा मूल्य है। इन मूल्यों को ही हम भावों के रूप में महसूस करते हैं। अपने ख़ुशहाल जीवन के लिए माता-पिता, भाई-बहन, गुरु, मित्र आदि की भागीदारी को देख पाने पर और अपनी भागीदारी को निभाने पर धरती के सभी लोग समान रूप से भावों को महसूस करते हैं। अतः इस खंड में हमारे भावों को ही सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों (universal human values) के रूप में अभिव्यक्ति का आधार माना गया है। जैसे- कृतज्ञता का भाव, सम्मान का भाव, स्नेह का भाव आदि।

जब हम अपने संबंधों में एक-दूसरे के लिए इन भावों को देख पाते हैं, महसूस करते हैं तो हमें ख़ुशी होती है। जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। अतः ख़ुशहाल जीवन के लिए संबंधों में भावों को पहचानना, महसूस करना और व्यक्त करना बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही इन भावों की स्थिरता (stability of feelings) के लिए सजग (aware) रहने का अभ्यास करना भी आवश्यक है।

एक-दूसरे से अपने भावों के आदान-प्रदान के लिए ही भाषाएँ (मौखिक, लिखित, सांकेतिक) विकसित हुई हैं। किसी कौशल के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए निष्पादन कलाएँ (performing arts) विकसित हुई हैं, जैसे-संगीत, नृत्य, रंगमंच आदि। सौंदर्य के साथ अपने भावों को व्यक्त करने के लिए दृश्य कलाएँ (visual arts) विकसित हुई हैं, जैसे- ड्रॉइंग, पेंटिंग, स्कल्पचर आदि। इस प्रकार देखें तो हमारी ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। अतः एक व्यक्ति

के समुचित विकास और ख़ुशहाल जीवन के लिए भावों की अभिव्यक्ति (expression of feelings) अति आवश्यक है, इसीलिए हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति को शामिल किया गया है।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति क्या? (What to express?)

कक्षा सातवीं के लिए अभिव्यक्ति के इस खंड में निम्नलिखित चार भावों/मूल्यों को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और उन्हें व्यक्त करने (to express) के लिए रखा गया है।

1. सम्मान (Respect)
2. कृतज्ञता (Gratitude)
3. विश्वास (Trust)
4. स्नेह (Affection)

उपर्युक्त मूल्यों को 20 सत्रों (sessions) में फैलाया गया है।

अभिव्यक्ति का आधार:

- सभी सत्रों में अभिव्यक्ति भावों (सार्वभौमिक मानवीय मूल्यों) की ही होगी।
- अभिव्यक्ति विद्यार्थी के अपने संबंधों में जीने पर केंद्रित होगी। जीने में व्यवहार व कार्य करना और महसूस करना निहित हैं।
- अभिव्यक्ति की कक्षा में किसी प्रकार की चर्चा नहीं होगी। इस प्रकार के प्रश्न पूछे जाना भी अपेक्षित नहीं हैं कि इस बारे में आप क्या सोचते हो, क्या करना चाहते हो, इस स्थिति में क्या करना चाहिए, आगे क्या करेंगे आदि। **हैप्पीनेस कक्षा की कहानियाँ चिंतन प्रधान, गतिविधियाँ विचार प्रधान और अभिव्यक्तियाँ भाव प्रधान हैं।**
- अभिव्यक्ति के प्रश्न मुख्यत: निम्नलिखित चार स्थितियों पर आधारित हैं।

विद्यार्थी अपने संबंधों में–

1. क्या देखता है? (Observation)
2. कैसा व्यवहार करता है? (Behaviour)
3. क्या जिम्मेदारी निभाता है? (responsibility)
4. क्या महसूस करता है? (Feeling)

- सामान्यतया अभिव्यक्ति गत सप्ताह के अनुभवों पर ही आधारित रहेगी, लेकिन कुछ स्थितियों में पहले के अनुभवों को भी साझा किया जा सकता है।
- सभी सत्रों में दिए गए प्रश्न केवल प्रस्तावित हैं। उपर्युक्त स्थितियों को ध्यान में रखते हुए शिक्षक स्वयं भी आवश्यकतानुसार प्रश्न बनाएँ/पूछें।

हैप्पीनेस कक्षा में अभिव्यक्ति कैसे? (How to express?)

प्रस्तावित शिक्षण-विधियाँ (Proposed pedagogies): कक्षा में सभी विद्यार्थियों की भागीदारी को सुनिश्चित करने के लिए अलग-अलग प्रश्नों के अनुसार अलग-अलग शिक्षण-विधियाँ (pedagogies) अपनाने की आवश्यकता है। इसके लिए निम्नलिखित प्रस्तावित विधियों को अपनाया जा सकता है।

- व्यक्तिगत अभिव्यक्ति (individual expression)
- जोड़े में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in pairs)
- छोटे समूहों में अपने अनुभव साझा करना (sharing their experiences in small groups)

अभिव्यक्ति के तरीक़े:

- सामान्यतया कक्षा में व्यक्तिगत मौखिक अभिव्यक्ति (Individual oral expression in whole class) ही कराई जाए। कभी-कभी कक्षा की आवश्यकता या प्रश्न की आवश्यकता के अनुसार जोड़े में या छोटे समूहों में भी अभिव्यक्ति के अवसर दिए जाएँ।
- प्रश्न की आवश्यकता या किसी विद्यार्थी की विशेष आवश्यकता के अनुसार अभिव्यक्ति के अन्य तरीकों को भी अपनाया जाए। जैसे:- लिखकर (पत्र, कार्ड, डायरी आदि), रोल प्ले करके, चित्र या चिह्न बनाकर, सांकेतिक भाषा द्वारा आदि।

कक्षा कार्यनीतियाँ (Class strategies):

- कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो प्रत्येक विद्यार्थी से पूछे जा सकते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे हैं जो केवल उन्हीं विद्यार्थियों से पूछे जा सकते हैं जिनका उस प्रश्न से संबंधित अनुभव रहा हो।
- प्रश्न पूछने के लिए हमेशा एक ही क्रम न अपनाएँ। कभी कक्षा के पीछे या बीच से भी प्रश्न पूछना शुरू कर सकते हैं।
- यदि किसी प्रश्न के जवाब में ऐसा लगे कि विद्यार्थी अपना अनुभव न बताकर एक जैसा जवाब ही दोहरा रहे हैं तो उन्हें अपना अनुभव बताने के लिए प्रेरित करें या प्रश्न को बदल दें। यदि किसी प्रश्न के एक से अधिक भाग हैं तो विद्यार्थी द्वारा एक भाग का जवाब देने के बाद ही उस प्रश्न का दूसरा भाग पूछें।
- यदि किसी प्रश्न को समझने में विद्यार्थी दिक्कत महसूस करें तो शिक्षक उस प्रश्न को स्पष्ट करने की कोशिश करे।
- प्रश्न पूछने का एक तरीका यह भी हो सकता है कि एक प्रश्न 8-10 विद्यार्थियों से पूछें और अगले 8-10 विद्यार्थियों से दूसरा प्रश्न पूछें। इसके बाद तीसरा प्रश्न या पुनः पहला प्रश्न पूछा जा सकता है। कुछ प्रश्न सभी के लिए समान भी हो सकते हैं।
- एक सत्र के लिए कम से कम प्रस्तावित दिन संबंधित सत्र के साथ दिए गए हैं बाक़ी शिक्षक के संतुष्ट होने तक उस सत्र को चलाया जा सकता है।

क्या करें और क्या न करें:

- प्रत्येक सत्र का 'उद्देश्य' और 'शिक्षक के लिए नोट' सिर्फ शिक्षक के संदर्भ के लिए हैं। इन्हें विद्यार्थियों को पढ़कर न सुनाएँ और न ही समझाएँ।
- प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थियों से ही निकलवाएँ। उन्हें उत्तर समझाने या उपदेश देने का प्रयास न किया जाए।
- शिक्षक की मुख्य भूमिका सभी विद्यार्थियों की सहज अभिव्यक्ति के लिए वातावरण प्रदान करना और प्रश्न पूछना है।
- कक्षा में एक चार्ट लगाकर या हैप्पनेस कॉर्नर बनाकर 'अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य' लिखा जाए जिससे विद्यार्थियों का ध्यान उस पर जाता रहे।
- किसी विद्यार्थी की अभिव्यक्ति पर कोई नकारात्मक टिप्पणी न करें अन्यथा कक्षा में उसकी भागीदारी कम हो सकती है। इसका परिणाम यह भी हो सकता है कि अगली बार वह विद्यार्थी ईमानदारी से अपनी बात साझा न करे।
- शिक्षक का स्नेहपूर्वक प्रोत्साहित करने वाला व्यवहार सबसे अधिक प्रभावी रहता है।

1. सम्मान (Respect)

उद्देश्यः ख़ुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए सम्मान देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोटः

सम्मान को दो तरह से देखा जाता है-

A. आत्मसम्मान (Self-respect):

यदि हम एक व्यक्ति की अनिवार्य आवश्यकताओं को देखें तो रोटी, कपड़ा और मकान के बाद सम्मान और पहचान उसकी बहुत बड़ी आवश्यकताएँ हैं। अपमान के साथ शायद ही कोई व्यक्ति रोटी स्वीकार करता है। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि एक व्यक्ति के लिए उसका सम्मान और पहचान रोटी, कपड़ा और मकान से भी बड़ा मुद्दा होता है।

अभी सम्मान पाने के प्रयासों के बारे में देखा जाए तो हम पाते हैं कि अधिकतर लोग पद, पैसा, रंग-रूप, भाषा और ताकत के आधार पर सम्मान पाना चाहते हैं। इस बात को हम अपने में अच्छी तरह जाँचकर देख सकते हैं कि यदि कोई व्यक्ति समाज के लिए किसी भी प्रकार से उपयोगी नज़र नहीं आता है या उसका व्यवहार दूसरे लोगों के प्रति ठीक नहीं है तो चाहे उसके पास कितने ही पैसे हों, कोई भी पद हो, कैसा भी रंग-रूप हो, कितनी ही अच्छी कोई भाषा बोलता हो और कितनी भी ताकत हो, हम मन से उसे सम्मानित व्यक्ति नहीं मानते हैं फ़िर चाहे दिखावे के रूप में हम उसे कितनी भी बड़ी माला पहनाते रहें।

सही मायने में आत्मसम्मान क्या है?

सभी व्यक्ति अपनी उपयोगिता व अपने महत्त्व को जानकर स्वयं में सम्मानित महसूस करते हैं। यहाँ उपयोगिता से मतलब है- स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होना। ऐसी योग्यता सही समझ और अभ्यास से विकसित होती है।

यदि आत्मसम्मान शब्द का अर्थ देखें तो आत्म+सम्+मान अर्थात स्वयं का सही मूल्यांकन (right evaluation of self) करना ही आत्मसम्मान है। जब हम अपनी सोचने-समझने की असीम क्षमताओं को 'सिखाने' और 'समझाने' की योग्यताओं में विकसित करते हैं तो हम स्वयं ख़ुश रहकर दूसरों के ख़ुश रहने में सहयोगी होने के रूप में उपयोगी हो जाते हैं। अपनी इस उपयोगिता को जानकर ही हम आत्मसम्मान का भाव (feeling of self-respect) महसूस करते हैं।

जैसे-जैसे हम अपनी उपयोगिता बढ़ाते जाते हैं वैसे-वैसे हम स्वयं में सम्मानपूर्वक जीने लगते हैं। इससे हम अपने सम्मान के लिए दूसरों पर निर्भरता से मुक्त होते जाते हैं।

हम व्यवहार में देखते हैं कि जो लोग स्वयं में सम्मानित महसूस नहीं करते हैं वे कोई दिखावा करके दूसरों से सम्मान पाने का असफल प्रयास करते हैं। अब इस बात पर विचार किया जा सकता है कि स्वयं के प्रति सम्मान का भाव अपनी उपयोगिता से महसूस होगा या यह भाव किसी दूसरे व्यक्ति से मिलेगा जो ख़ुद ही इसकी तलाश में है।

B. परस्परता में सम्मान (Respect for each other):

यदि हम धरती के सभी लोगों की मूल चाहत को देखें तो पाते हैं कि सभी लोग हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं, सभी स्पष्टता (clarity) के साथ जीना चाहते हैं। इसके साथ ही यदि हम सभी लोगों की मूल क्षमता के बारे में देखें तो पाते हैं कि सभी लोगों में सोचने-समझने की असीम ताकत (unlimited potential) होती है।

इस प्रकार प्राकृतिक आधार पर देखें तो धरती के सभी इनसान समान हैं और सभी में समानता की चाहत भी है। अत: जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके प्रति हम सम्मान का भाव महसूस करते हैं। इसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं। किसी व्यक्ति के श्रेष्ठ व्यक्तित्व और प्रतिभा को स्वीकार करने पर भी हम ऐसा ही महसूस करते हैं।

यदि सम्मान शब्द का अर्थ देखें तो सम्+मान अर्थात सही मूल्यांकन (right evaluation) करना ही सम्मान है। अत: किसी इनसान को बिना किसी भेदभाव के, अपने जैसे ही एक इनसान के रूप में स्वीकार (accept) करना ही उसका सही मूल्यांकन या सम्मान है। सम्मान एक व्यक्ति की पहचान का आधार होता है।

जब हम किसी के प्रति सम्मान के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार सौहार्दपूर्ण (मित्रवत/दोस्ताना/cordial) रहता है।

जब हम किसी व्यक्ति को अपने समान ही (सोचने-समझने की मूल क्षमता और ख़ुशी की चाहत के आधार पर) एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो वह व्यक्ति भी सम्मानित महसूस करता है। किसी भी व्यक्ति को भेदभाव स्वीकार नहीं होता है। जब भी किसी व्यक्ति के साथ जाति, धर्म, लिंग, पद, भाषा, पैसे आदि के आधार पर कोई भेदभाव किया जाता है तो वह बहुत अपमानित महसूस करता है। साथ ही भेदभाव करने वाला व्यक्ति भी अच्छा महसूस नहीं करता है क्योंकि व्यक्ति-व्यक्ति में समानता प्रकृति के नियम के आधार पर है और प्राकृतिक नियम के विपरीत चलकर कोई भी ख़ुश नहीं रह सकता है। अत: दूसरों के प्रति सम्मान का भाव रखना किसी पर एहसान करना नहीं है बल्कि स्वयं के ख़ुश रहने के लिए एक प्राकृतिक बाध्यता है।

अत: दूसरे इनसान में समानता देखे बिना हम अपने में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस नहीं कर सकते हैं। जब कोई भाव महसूस न हो रहा हो किन्तु फ़िर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं। जैसे- न चाहते हुए भी किसी को माला पहनाना, पैर छूना आदि।

सम्मान का भाव सभी को एक जैसा ही महसूस होता है, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

सम्मान के भाव (feeling of respect) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 1.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:
कोई भी व्यक्ति अपनी उपयोगिता को देखकर ही आत्मसम्मान को महसूस करता है। इस सत्र में ऐसे प्रश्न रखे गए हैं जिनसे विद्यार्थियों का ध्यान अपने परिवार में स्वयं की उपयोगिता की ओर जाए।

1. पिछले कुछ दिनों में कौनसे कार्यों में घर वालों को आपकी मदद की ज़रूरत महसूस हुई? किन्हीं एक-दो कार्यों को साझा करें। (जैसे- बाज़ार से सामान लाना, रसोई में मदद करना आदि।)
2. पिछले सप्ताह आपने अपने भाई-बहन की क्या सहायता की? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ?
3. पिछले सप्ताह आपने किसी मित्र अथवा पड़ोसी की क्या सहायता की? ऐसा करने पर आपको कैसा महसूस हुआ? (संकेत- उपयोगिता, सम्मान, संतुष्टि, ख़ुशी आदि।)

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:
अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने ऐसे कौन-कौनसे कार्य किए जिसकी बदौलत आप दूसरों के प्रति उपयोगी हो पाए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.2

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान स्वयं की उपयोगिता और उसमें निहित सम्मान के भाव की ओर ले जाना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ –

शिक्षक के लिए नोट:
इस सत्र से अपेक्षा है कि इसकी बदौलत विद्यार्थी का ध्यान अपनी ज़िंदगी मे अब तक आए आत्मसम्मान के क्षणों की ओर जाए एवं वह वास्तविक रूप में अपने प्रति सम्मान का भाव महसूस करे। वह जान पाए कि आखिर आत्मसम्मान (self-respect) का भाव होता क्या है और यह महसूस कब होता है।

1. इस सप्ताह आपने अपने बारे में कौनसी एक अच्छी बात सुनी? वह बात किसने कही और उसे सुनकर आपको कैसा लगा?
2. इस सप्ताह आपने किसके बारे में कोई अच्छी बात कही? वह क्या बात थी और उसे कहते हुए आपको कैसा लगा?
3. क्या किसी ने कभी आपके बारे में कोई ऐसी अच्छी बात कही है जो आपको लगता है कि वह बात तो आपमें है ही नहीं? वह कौनसी बात थी और उसे सुनकर आपको कैसा महसूस हुआ?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:
अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप किसी के लिए मददगार होते हैं, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान भेदभाव में निहित अपमान और समानता में निहित सम्मान की ओर जाए।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

भेदभाव किसी को स्वीकार नहीं है। जिसके साथ भेदभाव होता है उसे अच्छा नहीं लगता, लेकिन जब हम किसी व्यक्ति को बिना किसी भेदभाव के अपने समान ही एक व्यक्ति के रूप में स्वीकार करते हैं तो उसके साथ ही हमें भी ख़ुशी महसूस होती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी भेदभाव में निहित अपमान और समानता में निहित सम्मान को देख पाएँ।

1. आप किस-किसके प्रति सम्मान का भाव महसूस करते हैं और क्यों?
2. आपको कब अच्छा लगता है, जब आपके साथ भेदभाव किया जाता है या जब आपके साथ समानता का व्यवहार किया जाता है? क्यों?
3. आपने कब-कब स्वयं को सम्मानित महसूस किया है और क्यों?
4. क्या आपने कभी ख़ुद को अपमानित महसूस किया है? कब और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि कब-कब आपको किसी के प्रति अपना व्यवहार ठीक नहीं लगा।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.4

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:
सभी इनसान सम्मान ही चाहते हैं। कोई अपमानित नहीं होना चाहता फ़िर भी जाने-अनजाने हमसे किसी का अपमान हो जाता है। अपमानित होने वाले प्रत्येक व्यक्ति को भी उतना ही बुरा लगता है जितना हमें अपमानित होकर लगता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी हमेशा सजग रहें और किसी भी परिस्थिति में अपने संबंधों में किसी को भी अपमानित न करें।

1. कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपको अपना व्यवहार किसी के साथ ठीक लगा हो, लेकिन बाद में आपको महसूस हुआ कि वह ठीक नहीं था।
2. क्या जाने-अनजाने में कभी आपके कारण कोई अपमानित हुआ है? आपने ऐसा क्यों किया था? उस घटना को याद करने पर आपको कैसा लगता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:
अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने किन तरीकों से और कब-कब माता-पिता या बुजुर्गों के प्रति सम्मान व्यक्त किया।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 1.5

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति सम्मान के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

किसी दूसरे इनसान में समानता या श्रेष्ठता देखे बिना हमारे मन में उसके प्रति सम्मान का भाव महसूस होगा ही नहीं, लेकिन मन ही मन दूसरे को बुरा-भला कहते हुए माला पहनाकर सम्मान व्यक्त करने का दिखावा कर सकते हैं। जब मन में भाव महसूस न हो रहा हो और फ़िर भी हम उसे व्यक्त करने के तौर-तरीक़े (actions) अपनाते हैं तो उसे 'दिखावा' कहते हैं।

भाव सार्वभौमिक (universal) होते हैं अर्थात मन में महसूस सभी को एक जैसा ही होगा, लेकिन उसे व्यवहार में व्यक्त करने के तौर-तरीक़े समय, स्थान और संस्कृति के अनुसार अलग-अलग हो सकते हैं। जैसे- सम्मान के भाव को कोई पैर छूकर, कोई झुककर या किसी अन्य तरीक़े से व्यक्त कर सकता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी बिना किसी दिखावे के वास्तविक रूप में दूसरों के प्रति सम्मान का भाव महसूस करें और व्यक्त करें।

1. आप अपने माता-पिता एवं परिवार के बड़े-बुजुर्गों के प्रति सम्मान का भाव किस-किस तरीक़े से व्यक्त करते हैं?
2. क्या कभी ऐसा हुआ है जब दूसरे के प्रति सम्मान का भाव होते हुए भी आप सम्मान व्यक्त न कर पाए हों? यदि हाँ, तो कारण बताएँ।
3. दूसरे व्यक्ति के प्रति अपने मन में सम्मान का भाव होना ही पर्याप्त/काफ़ी है या उसके प्रति सम्मान का भाव व्यक्त करना भी महत्त्वपूर्ण है? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आपकी किसी भी प्रकार की मदद करता है, उस समय आपको कैसा महसूस (feel) होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

2. कृतज्ञता (Gratitude)

उद्देश्य: अपने से बड़े, जैसे- माता-पिता, गुरु, परिवार व आस-पड़ोस में बड़े-बुजुर्ग आदि की अपनी ज़िंदगी में भागीदारी देख पाना, उनके लिए कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हम उनके प्रति आभार (कृतज्ञता) महसूस करते हैं। इससे अपने अंदर एक स्थिरता (ठहराव/stability) आती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस (feel) करते हैं।

जब हम किसी के प्रति कृतज्ञता के भाव के साथ होते हैं तो उसके प्रति हमारा व्यवहार 'सौम्य' (विनम्र/humble) रहता है और हम स्वयं में नियंत्रित (disciplined) रहते हैं।

यदि हमारे समक्ष किसी का व्यवहार अशोभनीय है तो इसकी बड़ी संभावना है कि उसकी उन्नति में या तो हमारा कोई योगदान नहीं रहा है या वह उस योगदान को पहचान नहीं पा रहा है।

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा (share) करना चाहते हैं। इससे हम और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करते हैं। कोई व्यक्ति जब परेशान होता है तो वह अकेला रहना चाहता है, लेकिन ख़ुशी के समय शायद ही कोई व्यक्ति अकेला रहना पसंद करे। हम जब भी किसी भाव के साथ होंगे तो उसे व्यक्त करना चाहेंगे ही। भाव को व्यक्त करने वाले को ही 'व्यक्ति' कहते हैं।

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़े, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) का उपयोग कर रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। इस ऋण को महसूस करना कृतज्ञता है। कृतज्ञ होने का मतलब केवल thanks, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी के योगदान को हमेशा देख पाते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। ऐसा होने पर एक व्यक्ति समाज के विकास के लिए अपना योगान देना स्वत: ही शुरू कर देता है। समाज में अपनी भागीदारी के साथ जीना ही हमारी ख़ुशी का सही रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

यदि प्रकृति की यह व्यवस्था समझ में आती है तो इसके नियमानुसार यहाँ योगदान देनेवाला ही ख़ुश रह सकता है जबकि अभी अधिकतर लोग यही मानकर दिन-रात कड़ी मेहनत कर रहे हैं कि यहाँ अधिक से अधिक पाने से किसी दिन सुखी (happy) हो जाएँगे।

कृतज्ञता के भाव में विश्वास, सम्मान और स्नेह का भाव शामिल रहता है। कृतज्ञता को हम ग्रेटिट्यूड, आभार और एहसानमंदी के नाम से भी जानते हैं।

कृतज्ञता के भाव (feeling of gratitude) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए सात सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 2.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्वयं की खुशी के लिए परिवारजनों एवं अन्य की भागीदारी (योगदान) को विद्यार्थी देख पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

एक व्यक्ति के विकास और ख़ुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों का योगदान रहता है। इस ओर ध्यान नहीं जाने पर व्यक्ति प्राय: सोचता है कि आज वह जहाँ भी है सिर्फ अपनी मेहनत की वजह से (self-made) है। वह सोचता है कि समाज ने उसके लिए किया ही क्या है जिससे कि वह समाज के लिए कुछ करे! ऐसा सोचने पर वह सिर्फ अपने तक सीमित रहता है और इस दुनिया को और बेहतर बनाने के लिए स्वयं की भागीदारी के लिए प्रेरित नहीं होता है।

अत: इस सत्र (session) का उद्देश्य है कि प्रत्येक विद्यार्थी का ध्यान इस बात की ओर जाए कि हमारी ज़िंदगी में उन्नति के लिए कितने लोग प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारा सहयोग कर रहे हैं। दूसरों के द्वारा किए गए योगदान पर ध्यान बना रहे तो योगदान करने वालों के साथ एक जुड़ाव (संबंध/relation) महसूस होता है।

1. अपने परिवार के सदस्यों से आपको किस-किस प्रकार का सहयोग मिलता है?
2. आप जो भोजन करते हैं उसे बाज़ार से आपकी थाली तक पहुँचाने में परिवार के किन-किन सदस्यों का क्या-क्या योगदान है? (सामान लाने, बनाने और परोसने में)
3. हमारा भोजन बाज़ार में कहाँ से आता है? खेत से बाज़ार तक लाने में किस-किसकी भूमिका होती है।
4. आपके आस-पड़ोस को स्वच्छ रखने में किन-किन लोगों का क्या-क्या योगदान है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि विद्यालय तथा परिवार में कौन-कौन आपकी किस-किस प्रकार से मदद करता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.2

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों का ध्यान उनकी अच्छी पढ़ाई के लिए विद्यालय द्वारा दिए गए योगदान (contribution) पर जाए।

कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

एक व्यक्ति के विकास और ख़ुशहालीपूर्वक जीने में बहुत से लोगों और संस्थाओं का योगदान रहता है। विद्यालय उनमें से एक महत्त्वपूर्ण संस्था है, जिसका गठन ही विद्यार्थियों की उन्नति हेतु किया गया है।

इस सत्र का उद्देश्य प्रत्येक विद्यार्थी के ध्यान को विद्यालय की उपयोगिता और उसके योगदान की ओर ले जाना है।

1. इस सप्ताह किस-किसने पढ़ने-लिखने में आपकी सहायता की (अध्यापक के अतिरिक्त)? उन्होंने आपकी सहायता कैसे की?
2. विद्यालय की कोई एक बात बताइए जिसके कारण आपकी पढ़ाई अच्छी तरह हो पाती है?
3. आप कक्षा में जिस डेस्क (मेज़/desk) पर बैठे हैं इसके बनने से लेकर यहाँ तक पहुँचने में किन-किन लोगों की किस प्रकार की मेहनत शामिल है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके आवश्यकता के पलों में आपको कब मदद मिल पाई और कब नहीं। दोनों ही स्थितियों में आपने कैसा महसूस किया?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति कृतज्ञता का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ –

शिक्षक के लिए नोट:

ज़रूरत के समय जब भी कोई हमारी मदद करता है तो हमें अच्छा महसूस (feel) होता है। इतना ही नहीं, बाद में भी उसके बारे में सोचने पर हमें अच्छा महसूस होता है। ज़रूरत के समय मदद करने पर, मदद करने वाले व मदद लेने वाले दोनों को ही अच्छा लगता है और नहीं करने पर दोनों को ही अच्छा नहीं लगता है।

इस सत्र में सभी विद्यार्थी अपने में यह देख पाएँगे कि किसी के द्वारा की गई मदद को स्वीकार (accept) करने पर कैसा महसूस होता है। इसी क्रम में वे कृतज्ञता के भाव को भी महसूस करेंगे।

1. घटना को याद कीजिए जिसमें आपको किसी की मदद की आवश्यकता थी, लेकिन किसी ने आपकी मदद नहीं की। घटना को साझा करते हुए बताइए कि उस समय आपको कैसा लगा और क्यों?
2. ऐसी घटना को याद कीजिए जिसमें किसी ने मुसीबत के समय आपकी सहायता की थी। घटना को साझा करते हुए बताइए कि उस समय आपको कैसा लगा था और उसे याद करने पर अब कैसा लगता है?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जो लोग आपकी उन्नति के लिए मदद करते हैं उनकी उपस्थिति (presence) में आपका व्यवहार (behaviour) कैसा रहता है। उनके प्रति हम अपना भाव कैसे व्यक्त करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.4

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थी कृतज्ञता के भाव की अभिव्यक्ति का महत्व जान पाएँ।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

जब भी हम ख़ुश होते हैं तो अपनी ख़ुशी अपनों के साथ साझा **(share)** करना चाहते हैं। जो अपने भावों को व्यक्त कर पाए उसे ही 'व्यक्ति' कहते हैं। व्यक्त करने के बाद व्यक्ति और ज़्यादा ख़ुशी महसूस करता है। ख़ुशी का संसार एक-दूसरे के प्रति सही भावों के साथ होने और विभिन्न माध्यमों व तरीकों से उन्हें व्यक्त करने से ही जुड़ा हुआ है। सही भाव व्यक्त करने वाला भी प्रसन्न होता है और जिसके लिए भाव व्यक्त किए जाएँ वह भी प्रसन्न होता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति अपने कृतज्ञता के भाव को व्यक्त करने के लिए अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

1. आपके माता-पिता आपके लिए क्या-क्या करते हैं? उनके प्रति आप अपना आभार किस-किस प्रकार से व्यक्त करते हैं?
2. परिवार के किसी एक सदस्य, जिसने इस हफ्ते में आपकी मदद की है, के प्रति आभार व्यक्त कीजिए। यह भी बताइए कि उन्होंने किस प्रकार आपकी मदद की।
3. किसी ऐसी घटना को साझा कीजिए जब आपके किसी बड़े ने आपकी सहायता की, लेकिन आप उनके प्रति आभार नहीं व्यक्त कर पाए। आप आभार क्यों नहीं व्यक्त कर पाए?
4. क्या आपने पिछले सप्ताह के दौरान अपनी कक्षा के किसी साथी के प्रति कृतज्ञता का भाव व्यक्त किया है? किसका और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपके जीवन में जिसने भी आपकी ख़ुशी और उन्नति के लिए आपकी मदद की उनके प्रति आप कैसा महसूस करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.5

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ स्पष्ट कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

ज़िंदगी में आगे बढ़ने के लिए बहुत से लोग हमारा सहयोग करते हैं। जब हम मन से उस सहयोग को स्वीकार करते हैं तो हमें खुशी होती है। किसी ने हमारी बेहतरी के लिए कुछ किया है। वस्तुत: हमारी बेहतरी के लिए किसी के द्वारा किए हुए का ज्ञान होना ही हमारा कृतज्ञ होना है। उनके कार्य को acknowledge करना, उनके प्रति आभार व्यक्त करना कृतज्ञता की ही अभिव्यक्ति है।

इस सत्र से विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव का अर्थ (मतलब/meaning) स्पष्ट होगा, जिससे कि वे उसे पहचान सकें, महसूस कर सकें और व्यवहार में अभिव्यक्त (express) कर सकें।

1. ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपके किसी बड़े ने आपकी सहायता की अथवा मार्गदर्शन किया, लेकिन आपको उस समय पता ही नहीं चला कि वह आपकी मदद कर रहे हैं।
2. जीवन में आप जो कुछ करना चाहते हैं उसके लिए आपको किन लोगों से मदद मिलती है? आप कैसा महसूस करते हैं?
3. किसी एक व्यक्ति को याद कीजिए जिसने आपकी बेहतरी (उन्नति/ख़ुशहाली) के लिए बड़ा योगदान दिया है। उस व्यक्ति के सामने आपका व्यवहार कैसा होता है? साझा कीजिए।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आपने दूसरों के ख़ुश रहने में कब-कब मदद की।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.6

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दूसरों की ख़ुशी के लिए विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ भागीदारी (contribution) करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

आज हम जितनी सुविधाओं (भोजन, कपड़ें, मोबाइल, बस, ट्रेन आदि) को भोग रहे हैं, उनके लिए यदि हम उनकी खोज या आविष्कार से लेकर उनके परिष्कृत रूप में आने तक लोगों के योगदान और मेहनत को देखें तो स्वयं को ऋणी महसूस करेंगे। जब हम मन से किसी योगदान को हमेशा के लिए स्वीकारते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होगा। ऐसा होने पर हम इन धरोहरों (legacies) का संरक्षण ही नहीं करेंगे बल्कि समाज के विकास के लिए अपना योगदान भी शुरू करेंगे। हमारी ख़ुशी का यही एकमात्र रास्ता है और यही जीवन की सार्थकता भी है।

इस सत्र का उद्देश्य विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ दूसरों की ख़ुशी के लिए अपने योगदान/भागीदारी के लिए प्रेरित करना है।

1. आपके किए हुए किसी अच्छे काम को स्वीकार किए जाने पर आपको कैसा लगा? उदाहरण देकर बताएँ।
2. (a) आपने किसी की भलाई की, लेकिन उसने आपके योगदान को महत्त्व (acknowledge) ही नहीं दिया। उस वक्त आपको कैसा लगा?

   (b) क्या अब भी आप उसकी भलाई के लिए कुछ करना चाहेंगे? यदि हाँ, तो क्यों? यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
3. माता-पिता अथवा परिवार के बड़े आपका ख़याल रखते हैं। क्या आप भी उनका ख़याल रखते हैं? कैसे?
4. क्या आभार सिर्फ thank you, शुक्रिया इत्यादि बोलकर ही जताया जा सकता है? आप किस तरीक़े से आभार जताते हैं?
5. एक ऐसा कार्य बताइए जो आपने घर-परिवार, विद्यालय या समाज के लिए गत सप्ताह में किया हो।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

आप अगले सप्ताह भर अपनी कक्षा, घर या आस-पड़ोस में किसी को कोई चीज़/बात को सीखने/समझने में मदद करें और अगले अभिव्यक्ति दिवस पर अपने अनुभवों को साझा करें।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 2.7

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विगत सप्ताह कृतज्ञता के भाव के साथ की गई सक्रिय भागीदारी (active participation) की अभिव्यक्ति।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

कृतज्ञ होने का मतलब केवल thank you, धन्यवाद या शुक्रिया कहना नहीं है। जब हम मन से किसी योगदान को हमेशा के लिए स्वीकार करते हैं तभी कृतज्ञता का भाव महसूस होता है। जब हम दूसरों के लिए कोई भागीदारी करते हैं तो दूसरे भी हमारे लिए कृतज्ञ होते हैं।

अत: इस सत्र में विद्यार्थियों को कृतज्ञता के भाव के साथ अपने योगदान के लिए प्रेरित किया गया है।

1. इस सप्ताह आपने अपने माता-पिता की कौन-कौनसे कार्यों में क्या मदद की?
2. इस सप्ताह अपने सहपाठियों के लिए आपने ऐसा क्या किया जिससे आपको ख़ुशी मिली?
3. इस सप्ताह विद्यालय परिवार के दूसरे सदस्यों (सहपाठियों को छोड़कर) के लिए आप किस प्रकार मददगार साबित हुए?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि समाज के द्वारा किए गए कार्यों के लिए आप कब-कब सराहना कर पाए।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

3. विश्वास (Trust)

उद्देश्य: खुद में और परिवार, दोस्त, विद्यालय व समाज में एक-दूसरे के लिए विश्वास देख पाना, महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट

विश्वास को दो तरह से देखा जाता है -

A. आत्मविश्वास (Self-confidence):

जब भी हम किसी बात को ठीक से समझते हैं या किसी काम को ठीक से कर पाते हैं तो उस समय हमारे मन में कोई डर या घबराहट नहीं रहती है। इस ठीक से समझने व करने की आश्वस्ति (assurance) से हममें एक स्थिरता (stability) रहती है, जिसे हम ख़ुशी (happiness) के रूप में महसूस करते हैं।

किसी चीज़ की स्पष्टता (clarity) होने पर ही हम उसके बारे में आश्वस्त (assured) होते हैं। हमारा मन किसी निश्चितता (certainty) को पहचानने पर ही निश्चिंत (relaxed) होता है। अस्पष्टता (obscurity) और अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में हमारा मन विचलित या अस्थिर (unstable) रहता है, जिसे हम परेशानी या समस्या के रूप में महसूस करते हैं।

प्रत्येक व्यक्ति में सोचने-समझने की असीम क्षमता (unlimited potential) होती है। जब एक व्यक्ति अपनी मूल क्षमताओं को पहचानकर 'सिखाने' और 'समझाने' के रूप में अपनी योग्यताओं (competencies) को विकसित कर लेता है तो उसमें ख़ुशहालीपूर्वक जीने का भरोसा पैदा हो जाता है। इसे ही हम आत्मविश्वास के भाव (feeling of self-confidence) के रूप में महसूस करते हैं।

B. परस्परता में विश्वास (Trust for each other):

हमेशा ख़ुश रहने और दूसरों के ख़ुश रहने में मददगार होने की चाहत प्राकृतिक रूप से धरती के सभी इनसानों की मूल चाहत (basic intention) है। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा ख़ुश नहीं रह पाते हैं और न ही दूसरों के ख़ुश रहने में हमेशा मददगार हो पाते हैं। यही स्थिति दूसरों की भी होती है।

यदि हम प्रकृति की व्यवस्था को देखें तो पाते हैं कि हवा, पानी, मिट्टी, पत्थर, पशु-पक्षी, पेड़-पौधे आदि सभी एक-दूसरे के लिए पूरक (पूरा करने वाले/complementary) हैं। इसके विपरीत यदि इनसान को देखें तो अभी सभी इनसान एक-दूसरे के पूरक नहीं हो पाए हैं, इसीलिए सभी समस्याएँ हैं। प्रकृति के नियमानुसार सभी की ख़ुशी के लिए सभी को एक-दूसरे का पूरक होना आवश्यक है।

हम सभी शांत मन से अपने में देखें तो पाते हैं कि हम सब हमेशा ख़ुश रहना चाहते हैं और दूसरे के ख़ुश रहने में हमेशा सहयोगी रहना चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावजूद भी हम हमेशा ख़ुश कैसे रहें और दूसरे को ख़ुश कैसे

करें – यह समझ में नहीं आता है। यह समझ में न आना ही हमारी पीड़ा (दु:ख) का कारण बनता है। यही पीड़ा कभी गुस्से में भी बदल जाती है। जैसे– जब बच्चा किसी कारणवश चिड़चिड़ा होता है और हमें समझ में नहीं आता है कि उसे ख़ुश कैसे करें या शांत कैसे करें तब अकसर हमें बच्चे पर गुस्सा आ जाता है। यह गुस्सा उसकी ग़लती से ज़्यादा हमें अपनी अयोग्यता के कारण आता है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग्यता (competence/समझ) में कमी होने के कारण, न तो हम हमेशा ख़ुश रह पाते हैं और न ही दूसरे के ख़ुश रहने में हमेशा सहयोगी हो पाते हैं। यहाँ योग्यता या सही समझ होने का तात्पर्य है कि हमारा ध्यान दूसरे की मूल चाहना (हमेशा ख़ुश रहना) पर बना रहता है। दूसरा कहाँ खड़ा है, उसकी समझ, उसकी परिस्थितियाँ क्या हैं– इस पर ध्यान बना रहता है। ध्यान बने रहने से दूसरे की योग्यता का सही मूल्यांकन हो पाता है। इससे दूसरे से ग़लती होने पर यह साफ़–साफ़ दिखता है कि वह ग़लती समझ के अभाव में हुई है न कि जान–बूझकर। साथ ही दूसरे में सही करने की योग्यता कैसे विकसित हो सकती है, यह भी दिखता है। यही हममें सही समझ या योग्यता होने का फलन है।

यदि हम किसी व्यक्ति की मूल चाहत को ध्यान में रखते हैं तो उससे ग़लती होने पर हम उसकी योग्यता में कमी देखकर उस योग्यता को बढ़ाने के लिए सहयोगी हो जाते हैं। इसके विपरीत जब भी हम उसकी योग्यता का सही मूल्यांकन न कर, उसकी मूल चाहत (basic intention) पर शंका (doubt) करते हैं तो हम सहयोग करने की बजाय गुस्सा या विरोध करते हैं। जैसे– कोई बहुत छोटा बच्चा बिस्तर गीला कर देता है तो हम उसके intention पर doubt नहीं करते हैं और हम उसकी योग्यता में कमी को देखकर उसका सहयोग करते हैं, लेकिन जब वह बच्चा बड़ा होने के बाद भी यदि बिस्तर गीला करता है तो हम उसके intention पर doubt करते हैं और सहयोगी होने के बजाय गुस्सा करते हैं, जबकि उसने यह ग़लती अब भी योग्यता में कमी के कारण ही की है। निश्चित रूप से वह ऐसा जान–बूझकर नहीं करता है।

इस प्रकार हम जब भी किसी के intention पर doubt करते हैं तो गुस्सा या विरोध ही करते हैं और स्वयं परेशान होकर दूसरे को भी परेशान करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तो उसकी ग़लती को योग्यता (सही समझ) में कमी के रूप में देखते हैं और हम उसके लिए सहयोगी/पूरक हो जाते हैं। अपने संबंधों में एक–दूसरे की मूल चाहत को लेकर जब हम शंकामुक्त होते हैं तो एक–दूसरे के प्रति विश्वास के साथ संबंधों को ख़ुशी से निभाते हैं।

विश्वास का भाव हमारे सभी संबंधों का आधार है। अत: संबंधों में इस भाव (मूल्य) को 'आधार मूल्य' भी कहा जाता है। विश्वास के बाद ही हम दूसरे भावों को महसूस कर पाते हैं।

जब हम दूसरों के प्रति विश्वास के भाव के साथ होते हैं तो उनके साथ हमारा व्यवहार सौजन्यपूर्ण (सज्जनतापूर्वक/सहयोगात्मक/collaborative) रहता है अर्थात हम हमेशा सहयोग की भावना के साथ होते हैं।

विश्वास को हम कॉन्फिडेंस, भरोसा, यकीन, एतबार आदि नामों से भी जानते हैं।

विश्वास के भाव (feeling of trust) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए पाँच सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 3.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: आत्मविश्वास (self-confidence) का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:
कभी-कभी किसी चीज़ को करने या सीखने से पहले हममें यह विश्वास नहीं होता कि हम उसे कर पाएँगे लेकिन कभी यह भी होता है कि हम किसी कार्य को करने के प्रति आश्वस्त होते हैं।

इस सत्र में विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलाना है कि वे कब-कब विश्वास के साथ होते हैं और जब विश्वास के साथ होते हैं तब कैसा महसूस होता है।

1. कौन-कौनसे ऐसे कार्य हैं जिन्हें करते समय पहले आप डर या घबराहट महसूस करते थे, लेकिन अब उन्हें करते समय आप बिलकुल नहीं घबराते हैं? ऐसा कैसे हुआ? (जैसे-साइकिल चलाना, खाना बनाना, कोई खेल खेलना आदि।)
2. हाल ही में आपने कौनसा काम/कला/कौशल/हुनर सीखा है? उसे सीखने से पहले और उसे ठीक से सीखने के बाद आपको अपने अंदर क्या बदलाव महसूस हुआ? (जैसे- साइकिल चलाना सीखा, पेंटिंग करना सीखा, हारमोनियम बजाना, कोई खेल विशेष इत्यादि।)
3. कोई ऐसी घटना याद करके बताइए जब आप कक्षा में किसी टॉपिक को ठीक से समझ नहीं पाए हों जबकि आपके सहपाठी उसे समझ गए हों। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
4. किसी भी subject के ऐसे कौन-कौनसे पाठ या टॉपिक हैं जिनको लेकर आपको विश्वास है कि आप उन्हें अपने किसी सहपाठी या दोस्त को समझा सकते हैं?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब आप दूसरों पर भरोसा नहीं करते हैं तब आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.2

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति विश्वास का भाव महसूस कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ –

1. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपके किसी पारिवारिक सदस्य या मित्र की ग़लती से आपका कोई नुकसान हुआ हो? अगर हाँ, तो उस वक्त आपको कैसा महसूस हुआ था?
2. क्या किसी अन्य व्यक्ति (जो आपका मित्र या सम्बन्धी नहीं है) की ग़लती से कभी आपका नुकसान हुआ है? यदि हाँ, तो उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?
3. किसके द्वारा आपका नुकसान होने पर आपको अधिक गुस्सा आया था या बहुत खराब लगा था? क्यों?

शिक्षक के लिए नोट:

जिस प्रकार हम चाहते हैं कि हम हमेशा ख़ुश रहें और दूसरों के ख़ुश रहने में हमेशा मददगार रहें उसी प्रकार दूसरे भी यही चाहते हैं। ऐसा चाहने के बावजूद हम कभी दूसरों को ख़ुश कर पाने में सफल होते हैं और कभी असफल। यह सफलता अथवा असफलता परिस्थितियों एवं हमारी समझ और योग्यता पर निर्भर करती है। यही बात दूसरों पर भी लागू होती है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह देख पाएँ कि हमारी मूल चाहत दूसरों के प्रति और दूसरों की मूल चाहत हमारे प्रति अच्छी ही होती है। ऐसा देख पाने पर वे दूसरों के प्रति विश्वास का भाव महसूस करेंगे।

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी आप दूसरों के नीयत (intention) पर शक (doubt) करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

Check-in: कक्षा की शुरूआत 2–3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

उद्देश्य: विद्यार्थियों को दूसरों के प्रति विश्वास के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ –

शिक्षक के लिए नोट:

जब किसी से कोई ग़लती हो जाती है तो उसकी नीयत पर संदेह उत्पन्न हो जाता है जिसके फलस्वरूप उस व्यक्ति के प्रति गुस्सा आता है।

ध्यान देने योग्य बात है कि जब भी हम किसी के intention पर doubt करते हैं तो क्रोध या विरोध ही करते हैं। इसके विपरीत जब भी हम किसी के intention पर doubt नहीं करते हैं तब हमें उस पर गुस्सा नहीं आता। हम उसकी कमी को सुधारने में उसके लिए सहयोगी/पूरक हो जाते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी एक–दूसरे की गलतियों को योग्यता में कमी के रूप में देखकर एक–दूसरे की योग्यता बढ़ाने में सहयोगी/पूरक बने रहें।

1. कोई ऐसी घटना बताइए जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और किसी ने आपकी नीयत पर संदेह किया हो। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? क्यों?
2. क्या आपने कभी ऐसा किया है कि किसी से ग़लती होने पर आपने उसकी नीयत पर संदेह किया हो? आपने ऐसा क्यों सोचा?
3. किन–किन लोगों से ग़लती हो जाने पर भी आप नाराज़ नहीं होते हैं? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि ऐसे कौन–कौन से व्यक्ति हैं जिनकी आप हर बात मानते हैं और क्यों?

कक्षा के अंत में 1–2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.4

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: दूसरों के प्रति विश्वास के भाव को व्यक्त करने के लिए प्रेरित करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्त: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ।

शिक्षक के लिए नोट:

किन व्यक्तियों पर विश्वास नहीं हो पाता और किन व्यक्तियों पर सहजता से विश्वास हो जाता है? इन प्रश्नों को देखा जाए तो समझ में आता है कि कुछ कारक हैं जिनकी बदौलत उपर्युक्त दोनों ही स्थितियाँ हो सकती हैं।

इस सत्र में हम विद्यार्थियों से ही उन्हीं कारकों के बारे में जानेंगे। साथ ही यह जानने का भी प्रयास करेंगे कि हम क्यों चाहते हैं कि हम पर विश्वास किया जाए।

1. आप किस-किसकी कही हुई हर बात मानते हैं? क्यों?
2. मन में उस व्यक्ति के बारे में सोचिए जिस पर आप बहुत विश्वास करते हैं। आप किन कारणों से उसपर विश्वास करते हैं?
3. क्या आप चाहते हैं कि आप पर विश्वास किया जाए? किन कारणों से आप पर विश्वास किया जाए?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि जब भी कोई आप पर विश्वास नहीं करता है तब आपको कैसा महसूस होता है। साथ ही जब आप किसी पर विश्वास नहीं करते हैं तो आपको कैसा महसूस होता है और क्यों?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 3.5

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: एक-दूसरे के लिए विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट कराना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ –

शिक्षक के लिए नोट:

जब हम अपने संबंधों में दूसरे व्यक्ति की मूल चाहत (basic intention) को लेकर आश्वस्त (assured) रहते हैं तो हम अपने अंदर एक स्थिरता (stability) महसूस करते हैं। एक-दूसरे के प्रति शंकामुक्त स्थिति (doubtless state of mind) को ही हम एक-दूसरे के लिए विश्वास का भाव (feeling of trust) कहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को दूसरे के प्रति विश्वास के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में एक-दूसरे के basic intention पर doubt न करते हुए परस्पर सहयोगी बने रहें।

1. आप किस-किस व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव महसूस करते हैं? सूची बनाइए और एक-दूसरे से साझा कीजिए।
2. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी व्यक्ति ने आपका भरोसा तोड़ दिया हो? उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था? अपना अनुभव साझा करें।
3. कोई ऐसी घटना बताइए जब आप पर किसी ने भरोसा नहीं किया हो। उस समय आपको कैसा महसूस हुआ था?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरे व्यक्ति के प्रति विश्वास का भाव होने पर उससे ग़लती होने पर उसके साथ आपका व्यवहार कैसा रहता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

4. स्नेह (Affection)

उद्देश्य: भाई-बहन, मित्र और सहपाठियों के साथ आपसी सहयोग और ख़ुशीपूर्वक साथ-साथ जीना देख पाना, एक-दूसरे के लिए स्नेह महसूस करना और व्यक्त करना।

शिक्षक के संदर्भ के लिए नोट:

हमारे जीवन का अधिकतर सुख-दु:ख अपने और अपनों के साथ जुड़ा हुआ है। ज़िंदगी में यह अपनों की संख्या भी बदलती रहती है। साथ ही अपना-पराया की मानसिकता भी हमारे सुख-दु:ख का एक बड़ा कारण है। संबंधों में दूरियाँ अपनेपन के एहसास का अभाव पैदा करती हैं जो बड़ा पीड़ादायक होता है। अत: एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपनों के प्रति अपनापन का एहसास बहुत ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए, क्योंकि आज समाज में सबसे ज़्यादा भय इनसान के द्वारा बनाई गई अपने-पराए की दीवारों के कारण ही है।

सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो इससे अपने अंदर अपनेपन और सुरक्षा की भावना आती है, जिसे हम ख़ुशी के रूप में महसूस करते हैं।

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा बेचैन मन भी प्रसन्न हो जाता है।

जिन लोगों के प्रति हमारे अंदर स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और *ख़ुशी में मिलने* का मन करता है।

किसी व्यक्ति की मूल चाहत (ख़ुशी) के प्रति आश्वस्त (assure) होने पर उसके प्रति विश्वास का भाव विकसित होता है। विश्वास के आधार पर उसे एक व्यक्ति के रूप में अपने जैसा स्वीकार करने पर उसके प्रति सम्मान का भाव विकसित होता है। विश्वास और सम्मान के आधार पर उसके साथ किसी संबंध की स्वीकृति होने पर स्नेह का भाव विकसित होता है। अत: संबंधों में विश्वास (trust) और सम्मान (respect) होने पर ही स्नेह (affection) हो पाता है।

प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे से जुड़ा हुआ है, इसलिए ख़ुशी से जीने के लिए प्रकृति में अकेले का कोई कार्यक्रम नहीं है बल्कि मिल-जुलकर रहने का ही प्रावधान है। अत: जो हमसे आगे हैं उनसे सहयोग लेकर और जो हमसे पीछे हैं उन्हें सहयोग देकर हम सभी निर्विरोधपूर्वक अर्थात स्नेहपूर्वक ख़ुशहाल जीवन जी सकते हैं।

जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उसके साथ ठहरे रहते हैं।

स्नेह के भाव (feeling of affection) को पहचानने (to explore), महसूस करने (to experience) और व्यक्त करने (to express) के लिए तीन सत्र (sessions) रखे गए हैं।

सत्र: 4.1

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: भाई-बहन और दोस्तों के प्रति स्नेह का भाव महसूस करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

एक ख़ुशहाल जीवन के लिए अपने संबंधों में अपनेपन का एहसास ज़रूरी है। इसके साथ ही अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाने के लिए अपनेपन का विस्तार भी ज़रूरी है ताकि सारा परायापन ख़त्म हो जाए। सभी इनसान किसी न किसी रूप में एक-दूसरे से जुड़े हुए ही हैं। हम जैसे ही उस जुड़ाव या संबंध को स्वीकार करते हैं तो हम ख़ुशी महसूस करते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी यह ध्यान दे पाएँ कि वे अपने भाई-बहन और दोस्तों में किस-किसके प्रति अपनापन महसूस करते हैं।

1. आपको अपने किस दोस्त के प्रति सबसे अधिक अपनापन महसूस होता है और क्यों?
2. जब आप बहुत ख़ुश होते हैं तब किस-किसके साथ अपनी ख़ुशी बाँटने का मन करता है?
3. क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि किसी ने आपकी मदद तो की थी, लेकिन ख़ुश होकर नहीं की? यह जानकर आपको कैसा महसूस हुआ था और क्यों?
4. किसी अजनबी या आपके दोस्त द्वारा मदद माँगने पर आपको दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस होता है या अलग-अलग? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप कब-कब अपने भाई-बहन और दोस्तों के साथ अपनापन महसूस करते हैं और उस अपनेपन को कैसे व्यक्त करते हैं।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 4.2

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: भाई-बहन, दोस्त और सहपाठियों के प्रति स्नेह के भाव को व्यक्त करना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

जिसे हम अपना मानते हैं उससे ग़लती हो जाने पर भी हम उससे नाराज़ नहीं होते हैं। इसके विपरीत किसी ऐसे इन्सान, जिसे हम पराया समझते हैं, उससे ग़लती हो जाए तो हम बिलकुल अलग व्यवहार करते हैं। जब हम किसी के प्रति स्नेह के भाव के साथ होते हैं तो हम उसके प्रति निष्ठावान (committed) बने रहते हैं अर्थात हर हाल में हम उनके साथ ठहरे रहते हैं।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थी अपने संबंधों में स्नेहपूर्वक व्यवहार करते हुए एक ख़ुशहाल जीवन जी सकें और अपने जीवन में अपनेपन का विस्तार करते हुए अपनी ख़ुशी का दायरा बढ़ाते रहें।

1. क्या कभी ऐसा हुआ है कि किसी सहपाठी के माँगने पर आपने उसे अपनी कॉपी अथवा किताब नहीं दी हो, लेकिन अपने मित्र को बिना माँगे ही दे दी हो? आपने ऐसा क्यों किया?
2. आपके छोटे भाई-बहन से कोई ग़लती होने पर आप कैसा व्यवहार करते हैं- स्नेहपूर्वक समझाते हैं या डाँटते और गुस्सा करते हैं? क्यों?
3. कोई ऐसी घटना साझा कीजिए जब आपसे कोई ग़लती हुई हो और उसके लिए आपको डाँटकर अपमानित किया गया हो? उस समय आपको कैसा लगा और क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि आप अपनी ख़ुशी और परेशानी किसके साथ साझा (share) करते हैं। आप उसी के साथ क्यों साझा करते हैं?

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।

सत्र: 4.3

समय: कम से कम दो पीरियड अथवा शिक्षक के संतुष्ट होने तक

उद्देश्य: स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट होना।

कक्षा की शुरूआत 2-3 मिनट श्वास पर ध्यान देने की प्रक्रिया से की जाए।

विद्यार्थियों द्वारा अभिव्यक्ति: निम्नलिखित प्रस्तावित प्रश्नों के माध्यम से विद्यार्थियों को अभिव्यक्ति के अवसर उपलब्ध कराए जाएँ -

शिक्षक के लिए नोट:

जब हम किसी व्यक्ति के साथ कोई संबंध स्वीकार कर लेते हैं, जैसे- भाई, बहन, मित्र आदि तो हमारे मन में उसके प्रति अपनेपन का एहसास होने लगता है। अब उस व्यक्ति से मिलने पर या उसे याद करने पर हमारा मन प्रसन्न हो जाता है। जिन लोगों के प्रति हमारे मन में स्नेह का भाव होता है उनसे कोई काम न होने पर भी सिर्फ ख़ुशी के लिए, ख़ुशी से और ख़ुशी में मिलने का मन करता है।

इस सत्र का उद्देश्य है कि विद्यार्थियों को स्नेह के भाव का अर्थ स्पष्ट हो जाए ताकि वे अपने संबंधों में अपनेपन के एहसास के साथ ख़ुशहाल जीवन जी सकें।

1. जब कभी आप बहुत ख़ुश या बहुत परेशान होते हैं तो किसके साथ अपनी ख़ुशी या परेशानी साझा (share) करते हैं? आप उसी के साथ क्यों साझा करते हैं?
2. अपने किसी भाई-बहन या मित्र के बारे में बताइए जिसके बारे में सोचकर ही आपका बिगड़ा हुआ मूड ठीक हो जाता है और आप ख़ुश हो जाते हैं। क्यों?
3. आपके मित्र की ग़लती से आपका कोई नुकसान होने पर और किसी अन्य विद्यार्थी से आपका नुकसान होने पर आप दोनों ही स्थितियों में एक जैसा महसूस करते हैं या अलग? क्यों?

अगले अभिव्यक्ति दिवस के लिए कार्य:

अगले अभिव्यक्ति दिवस तक आप अपने में यह देखने का प्रयास करें कि दूसरों के प्रति स्नेहपूर्वक व्यवहार नहीं करने पर आपको कैसा महसूस होता है।

कक्षा के अंत में 1-2 मिनट शांति से बैठकर आज की चर्चा के निष्कर्ष के बारे में विचार करें।